سهل وسريع | قليل السعرات | عدد الأفراد ×3

صدور دجاج بالبروكلي مع صلصة الجبن

...من الأطباق المُتعارف عليها باسم "تشيكن ديفان"، وهي توليفة من البروكلي مع الدجاج والتي تُعطي مذاقاً طيباً.

المقادير

6 قطعة زهرة بروكلي بالساق (1/2 كيلو)
3 صدور دجاج (منزوعة الجلد والعظم)
ملح وفلفل
1/4 كوب جبن موتزاريلا مبشور
2 ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 كوب مرق دجاج (أو ماء)

لصلصة الجبن

2 ملعقة كبيرة زبد
2 ملعقة كبيرة دقيق
1/2 كوب كريمة لِباني (أو حليب)
1 كوب مرق دجاج
1/8 ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
ملح وفلفل
1/2 كوب جبن موتزاريلا مبشور
1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- يُسلق البروكلي في ماء مغلي مُملح لمدة 5 دقائق، ثم يُرفع ويُوضع مباشرةً في ماء بارد للحفاظ على لونه الأخضر.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُشق صدور الدجاج طولياً بطرف سكين حادة وتُفتح مثل الساندويتش، ثم تُوضع بين طبقتين من البلاستيك وتُرقق بالطرق عليها.
- تُتبل الصدور بالملح والفلفل، ثم تُرش كمية مناسبة من جبن الموتزاريلا عليها.
- تُوضع قطعتان من البروكلي على طرف كل قطعة من صدور الدجاج، بحيث يكون الساق بكامله داخل الصدر والزهرة للخارج ويكون بعرض الصدر.
- تُلف صدور الدجاج على شكل أسطوانة حول ساق البروكلي، مع البقاء على الزهرة خارج الأسطوانة.
- يُخلط الفلفل الأحمر وزيت الزيتون جيداً، ويُدهن سطح صدور الدجاج بالخليط.
- يُصب المرق في صينية فرن، وتُرص صدور الدجاج ثم تُغطى بورق ألمونيوم.
- تُوضع صدور الدجاج في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.

لصلصة الجبن

- يُسخن الزبد في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الدقيق مع التقليب الجيد لمدة 3 دقائق.
- يُضاف المرق والكريمة اللباني تدريجياً لخليط الزبد والدقيق، ويُقلب باستمرار حتى يبدأ في الغليان ويُصبح غليظ القوام، ثم يُتبل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- تُخفف الحرارة، وتُضاف بقية جبن الموتزاريلا وتُقلب لمدة دقيقتين أو حتى تتجانس كل المكونات.
- تُرص صدور الدجاج المحشوة في طبق التقديم، وتُزين بصلصة الجبن والبقدونس المفروم.



دجاج مشوي

مناسبات | أطفال | قليل السعرات | عدد الأفراد x2

...يمكن أن يُتبل ويُترك في الثلاجة "البراد" قبل الشوي بيوم، وهذا يُسهل ويُسرع من الطهي عند اللزوم.



المقادير

- 2 دجاج صغير (براري)
- 8 ليمون صغير
- 2 بصل متوسط (مُقطع قطعاً كبيرة)
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب كزبرة خضراء مفرومة
- 1/2 كوب بقدونس مفروم ناعم
- 1/2 كوب زيت زيتون
- 2 بصل متوسط (مُقطع حلقات)
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُغسل الدجاج جيداً ويُجفف، ويُقطع إلى نصفين طولياً ويُغرس طرف سكين حادة لعمل بعض الفتحات فيه.
- تُفرد أنصاف الدجاج بين طبقتين من البلاستيك، ويُطرق من الناحيتين حتى يُكسر العظم وتُصبح مُسطحة.
- يُعصر الليمون (مع الاحتفاظ بالقشر)، وتُوضع قطع البصل مع عصير الليمون في الخلاط الكهربائي، وتُضرب جيداً حتى يُصبح الخليط سائلاً.
- يُصب الخليط في وعاء عميق، وتُضاف الكزبرة الخضراء والبقدونس وزيت الزيتون وقشر الليمون ونصف كمية حلقات البصل ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُتبل الدجاج بالخليط، ويُغطى ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات على الأقل حتى يتشرب النكهة (يُمكن تحضيره قبل الشوي بيوم).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفرد الكمية المتبقية من البصل الحلقات في صاج، ويُرص الدجاج فوقها بحيث يكون الجلد لأعلى.
- يُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج، ثم تُشغل الشواية العلوية من الفرن لمدة ربع ساعة أخرى حتى يحمّر جلد الدجاج وينضج.
- تُرص أنصاف الدجاج وتُقدم ساخنة أو دافئة مع أوراق خضراء مثل الجرجير والخس والفجل الأحمر والبصل الأخضر.

i

- يُمكن شوي أنصاف الدجاج على الشواية، مع مراعاة تسخين الشواية جيداً ودهن الدجاج بالزيت أو الزبد من وقت لآخر.
- يجب مراعاة التخلص من المتبقي من التتبيلة المنقوع بها الدجاج إذا لم يتم استخدامها مع الدجاج.

قالب الدجاج بالأرز

... يُمكن استخدام الأرز كغلاف خارجي أو كقالب يُحشى مثل المعجنات، ويكون أطيب إذا كان الحشو بصلصة.

المقادير / للدجاج

- 1 دجاج (1 1/2 كيلو)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير (مكعبات صغيرة)
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 2 طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
- 1/2 كوب مرق دجاج (أو ماء)

لقالب الأرز

- 2 بيض
- 2 كوب أرز مصري مطهو (في 3 كوب ماء)
- 1/2 كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
- 6 ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)
- زبد للدهن

الطريقة / للدجاج

- يُقطع الدجاج 12 قطعة، وتُغسل جيداً بالماء البارد ويُجفف.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق، أو حتى يُصبح الخليط ذهبي اللون.
- تُضاف قطع الدجاج وتُحمر لمدة 5 دقائق، وتُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُضاف صلصة ومكعبات الطماطم والمرق مع التقليب، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام النضج.

لقالب الأرز

- يُخفق البيض جيداً في وعاء عميق، ويُضاف الأرز المسلوق والجبن المبشور و4 ملعقة كبيرة من البقسماط، ويُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات.

لعمل القالب

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن عميق (ارتفاعه 15 سنتيمتراً وقطره 20 سنتيمتراً) بالزبد، ويُرش بباقي كمية البقسماط مع التخلص من الزائد منه.
- يُوضع 3/4 كمية خليط الأرز في الوعاء بحيث يُغطي القاع والجوانب (ليأخذ شكل الطاجن) مع عمل تجويف في الوسط.
- يُملأ التجويف بخليط الدجاج ويُغطى بالكمية المتبقية من خليط الأرز بإحكام.
- يُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى يُصبح ذهبي اللون.
- يُترك ليبرد قليلاً ثم يُقلب في طبق التقديم ويُقدم مع السلطة الخضراء.

i - يُمكن استخدام قطع الدجاج منزوعة العظم والجلد بنفس الطريقة.





دجاج محشو ورق عنب

... عادةً ما يُسمى ورق العنب أو العريش بـ "المحشي"، ولكن هنا تم حشو الدجاج بورق العنب المحشو.

المقادير

- 1/4 كيلو ورق عنب طازج
- 1 1/2 كوب أرز مصري
- 1 بصل كبير مفروم ناعم
- 1/4 كوب بقدونس مفروم
- 1/4 كوب شبت مفروم
- 2 طماطم (مُقطعة مكعبات صغيرة)
- 4 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة مطحونة (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة (كمون،نعناع جاف وجوزة الطيب)
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 كوب مرق دجاج ساخن
- 1/4 كوب عصير ليمون
- 4 بصل مُقطع حلقات
- 2 بيض مسلوق
- 1 دجاج منزوع العظم (1 1/2 كيلو)
- 2 بطاطس مُقطع حلقات
- 2 طماطم مُقطعة حلقات

الطريقة

- يُغسل ورق العنب جيداً، ويُوضع في ماء مغلي لمدة 5 دقائق حتى ينضج، ثم يُصفى ويتم التخلص من العروق الغليظة.
- يُغسل الأرز، ثم يُصفى من الماء ويُخلط مع البصل والبقدونس والشبت والطماطم ونصف كمية صلصة الطماطم، ويُتبل بالملح والفلفل وباقي البهارات و2 ملعقة كبيرة من الزيت مع التقليب حتى تتجانس مكونات الحشو.
- يُحشى ورق العنب بوضع ورقة على صحن (بحيث يكون الجزء الناعم للخارج)، وتُوضع كمية مناسبة من الحشو في وسط الورقة، وتُقفل الجوانب ويُلف حول الحشو مع الضغط الخفيف لإحكام الغلق.
- يتم تكرار السابق حتى الانتهاء من حشو باقي الكمية، مع ترك حوالي 6 أوراق لتغطية الدجاج.
- يُخلط 2 كوب من المرق مع عصير الليمون وباقي الزيت وصلصة الطماطم، ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تندمج مكونات الصلصة.
- تُرص نصف كمية حلقات البصل في أسفل الإناء، ويُرص ورق العنب حتى الانتهاء من الكمية، ثم تُصب الصلصة، ويتم إحكام الضغط على ورق العنب بوضع طبق أصغر قليلاً من حجم الإناء فوقه.
- يُغطى الإناء ويُوضع على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُترك الإناء لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد الدجاج بحيث يلامس الجلد سطح الطاولة، ويُوضع البيض المسلوق في فراغ أرجل الدجاج للحفاظ على شكلها، وتُحشى بورق العنب البارد مع الضغط حتى تُمتلئ بالحشو وتُقفل باستخدام خلة (عود أسنان) أو سيخ خشبي.
- يُصب باقي المرق في صينية فرن، وتُرص باقي حلقات البصل مع حلقات البطاطس والطماطم، ويُوضع فوقها الدجاج ويُغطى بطبقة من ورق العنب المسلوق.
- تُغطى الصينية بورق ألمونيوم، وتُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج.
- تُترك لتبرد قبل التقطيع (مع مراعاة التخلص من الخلة (عود الأسنان)).

i

- في حالة استخدام ورق العنب المحفوظ يُراعى أن يُوضع لبضع دقائق في ماء مغلي ثم يُشطف جيدا ويُصفى.
- في حالة استخدام أوراق ورق العنب كبيرة الحجم، يتم تقطيعها قطع صغيرة.
- يُمكن تخزين الحشو في الفريزر لحين استخدامه، ويُمكن أيضاً حشو الأوراق وتجميدها محشوة.

سهل وسريع | عدد الأفراد x4

بط مع سُجق وريش ضأن

...كاسارول غني بالبروتين الحيواني فيها الطيور واللحوم، ولو أردنا زيادة البروتين النباتي أيضاً يُمكن إضافة فاصوليا بيضاء.



المقادير

2	صدر بط بالجلد ومنزوع العظم
1/2	كيلو سجق (نقانق) دجاج أو لحم
4	ريش ضأن
2	بصل كبير مقطع شرائح
3	كوب مكعبات فلفل (أحمر، أصفر، وأخضر)
4	فص ثوم مُقطع شرائح
1	ملعقة صغيرة زعتر جاف
1	ملعقة صغيرة ريحان جاف
2	كوب عصير طماطم
1	كوب مرق دجاج (أو ماء)
	ملح وفلفل
	بقدونس مفروم للتزيين
	خبز فرنسي للتقديم (راجع باب "معجنات")

الطريقة

- يُشـق جلد البط بواسطة طرف سكين حادة على هيئة مربعات بعمق لا يزيد عن نصف سنتيمتر.
- تُسخن مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر صدور البط (بحيث يلامس الجلد المقلاة الساخنة) لمدة 5 دقائق أو حتى تسيل كمية من دهن البط، ثم تُقلب على الجهة الأخرى وتُحمر لمدة دقيقتين (مع التخلص من الدهن السائل الناتج والحفاظ على القليل منه).
- يُضاف السجق (النقانق)، ويُحمر في قليل من دهن البط مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف الريش إلى البط والسجق، مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تتحمر من الجهتين.
- تُرفع الريش والبط والسجق بعيداً عن النار وتُحفظ جانباً.
- يُضاف البصل والفلفل والثوم لنفس المقلاة، مع التقليب لمدة 5 دقائق ثم يُضاف الزعتر والريحان.
- يُعاد البط والريش والسجق لنفس المقلاة، ويُضاف عصير الطماطم والمرق، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُخفف الحرارة عندما يبدأ الخليط بالغليان، ويُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- عند التقديم يُزين بالبقدونس المفروم ويُقدم مع شرائح الخبز الفرنسي.

وجبات خاصة | قليل السعرات | عدد الأفراد x2

نعام ملفوف محشو

...لحم النعام مُقارب للحم البقري، ولكنه أقل في نسبة الدهون (الكولسترول).

المقادير

1/2	كيلو لحم نعام ستيك
2	بصل متوسط مُقشر
4	فص ثوم
3	فلفل ألوان (أخضر- أحمر- أصفر)
1/4	كوب زيت زيتون
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة زعتر طازج مفروم
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب مرق دجاج أو ماء

- يُمكن استخدام شرائح اللحم أو صدور الدجاج (منزوعة الجلد والعظم) عوضاً عن النعام ولكن الطعم سيختلف.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُوضع شرائح لحم النعام بين طبقتين من البلاستيك، وتُرقق بالطرق عليها من الجهتين.
- يُدهن البصل والثوم والفلفل الألوان بالزيت، ويُوضع في صاج ويُشوى بالفرن لمدة 20 دقيقة.
- يُوضع الفلفل في كيس من البلاستيك ويُحكم إغلاقه، ثم يُقشر (مع التخلص من البذر والقشر).
- يُقطع الفلفل والبصل قطعاً كبيرة، ويُتبل بالملح والفلفل والزعتر مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُفرد شرائح لحم النعام على سطح أملس وتُدهن بالثوم المشوي، وتُوضع طبقات من الخضار المشوي.
- تُلف الشرائح على شكل أسطوانة بحيث يكون الحشو للداخل، وتُربط بخيط يتحمل الحرارة.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر لفائف النعام لمدة دقيقتين من كل جانب، ثم تُرفع على منشفة ورقية.
- يُصب المرق في صينية، وتُرص لفائف النعام وتُطهى بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُترك شرائح النعام الملفوفة لتبرد قليلاً ثم يُزال الخيط، وتُقطع إلى حلقات.



بداية | جانبي | رئيسي | معجنات | حلويات | فاكهة

مناسبات | سهل وسريع | عدد الأفراد x 4

دجاج روستو مع الثوم

...لا يقتصر الروستو على اللحم فقط، وطالما يُستخدم الفرن لعمل الروستو فلماذا لا يُضاف ثوم أو بصل أو خضار لزيادة الفائدة.



المقادير / للدجاج الروستو

1	دجاج (1 1/2 كيلو)
1	ملعقة كبيرة زبد
1	ملعقة كبيرة أعشاب جافة
	(زعتر، إكليل الجبل "روزماري")
1/8	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
1/8	ملعقة صغيرة شطة مطحونة
1	بشر ليمونة
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
4	رأس ثوم (حوالي 40 فص ثوم)
	ملح وفلفل
1/4	كيلو طماطم صغيرة
	حزمة بقدونس للتزيين

الطريقة / للدجاج الروستو

- يُغسل الدجاج جيداً ويُجفف.
- يُخلط الزبد مع الأعشاب الجافة والتوابل وبشر الليمون ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدعك الدجاج من الداخل والخارج بخليط الزبد جيداً.
- تُوضع فصوص الثوم بالقشر في صينية فرن وتُرش بزيت الزيتون.
- تُوضع فوق الثوم شبكة معدنية مرتفعة قليلاً بقواعد، ويُوضع عليها الدجاج.
- يُغطى الدجاج بورق ألمونيوم ويُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج (يُرفع الغطاء بعد نصف المدة).
- تُدهن الطماطم بقليل من الزيت وتُشوى بالفرن لعدة دقائق.
- يُوضع الدجاج في طبق التقديم ويُزين بفصوص الثوم المشوي والبقدونس والطماطم، ويُصب قليل من صلصة شوي الثوم على الدجاج.

المقادير / لخليط الزبد

1/2	كوب زبد لين
2	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
	ملح وفلفل
1	خبز فرنسي
	(راجع الوصفة بباب "معجنات")

الطريقة / لخليط الزبد مع الخبز

- يُخلط الثوم مع البقدونس في وعاء عميق ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُوضع الخليط على طبقة من البلاستيك، ويُلف على شكل أسطواني بقطر حوالي 5 سنتيمترات مع الضغط وإحكام غلق الأطراف (مثل السجق).
- يُوضع الخليط في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة أو حتى يتماسك الزبد.
- يُقطع الخبز الفرنسي إلى شرائح ويُترك جانباً.
- يُزال البلاستيك من خليط الزبد ويُقطع إلى حلقات بسُمك سنتيمتر، وتُوضع بين شرائح الخبز الفرنسي.
- يُوضع الخبز في الفرن لمدة 5 دقائق حتى يسيل الزبد ويُقدم ساخناً.

i

- يُمكن الاستعاضة عن وصفة خليط الزبد مع الخبز باستخدام الثوم المشوي بعد نزع القشرة الخارجية له والضغط الخفيف على أحد طرفيه ودهن شرائح الخبز الفرنسي بها.
- يُمكن استخدام خليط الزبد مع قطعة لحم ستيك مشوي، وتُضاف عند التقديم وهي ساخنة أو مع صدور دجاج مشوية.



x 4
عدد الأفراد
مناسبات

سمان بصلصة حلوة

...للسمان مواسم، ولكن يُمكن إتبّاع الخطوات التالية مع الحمام أو الدجاج صغير الحجم.



المقادير

- 4 سمان
- 2 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 3 ملعقة كبيرة دبس تمر هندي
- 2 ملعقة كبيرة عسل أبيض
- 2 ملعقة كبيرة صلصة صويا
- 1/2 كوب بصل أخضر مفروم
- 1 فلفل أحمر حار مفروم
- ملح وفلفل
- 4 ورق موز (أو أوراق خس)
- بصل أخضر وفلفل أحمر للتزيين

الطريقة

- يُغسل السمان ويُنقع في قليل من الماء والخل، ثم يُشطف ويُجفف.
- تُخلط جميع المقادير جيداً (ماعدا ورق الموز)، وتُترك ملعقة كبيرة من تتبيلة التمر هندي جانباً لاستخدامها كصلصة للتزيين.
- يُتبل السمان بتتبيلة التمر هندي من الداخل والخارج مع الدعك الخفيف، ثم يُغطى ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة ساعتين (كلما زادت المدة كلما تخللت التتبيلة الأنسجة).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفرد أربع أوراق موز (أو خس) -بنفس عدد السمان- ويُوزع السمان فوق كل ورقة ويُلف جيداً، ثم يُلف بورق زبد ثم ورق ألمونيوم مع إحكام اللف.
- يُرص السمان في صاج، ويُوضع في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُزين السمان بصلصة التمر هندي والبصل الأخضر والفلفل الأحمر.

i
- في حالة استخدام معجون التمر هندي، يُخفف بالماء الدافئ قبل الاستخدام.
- يُمكن استخدام العسل الأسود في حالة عدم توفر التمر هندي وإضافة القليل من الخل.
- يُمكن طهو السمان على الشواية الساخنة.







صدور سمان بالصلصة

يفضل شراء صدور سمان فقط، ولكن إذا لم تتوفر يُمكن إتباع الطريقة باستخدام السمان المُقطع إلى أربع أجزاء.

المقادير

1/2	كيلو صدور سمان (منزوعة الجلد)
1/4	كوب خل
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة سمن
2	ملعقة كبيرة زيت ذرة
1	كوب بصل مفروم ناعم
1	كوب كرفس مفروم ناعم
3	فص ثوم مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
1/4	ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
2	كوب مرق دجاج (أو لحم)
	بقدونس مفروم للتزيين

الطريقة

- تُغسل صدور السمان وتُنقع في قليل من الماء والخل، ثم تُشطف وتُجفف وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُوضع السمن في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُضاف صدور السمان (مع مراعاة وضعها بحيث يكون اللحم ملاصقاً للمقلاة)، وتُترك لمدة 5 دقائق أو حتى تحمَر.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والكرفس والثوم ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف باقي المكونات مع التقليب، ثم تُضاف صدور السمان.
- عند البدء في الغليان تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق أو حتى تتركز الصلصة.
- تُقدم صدور السمان مع الصلصة الساخنة، وتُزين بالبقدونس المفروم.

i - يُمكن الاستعاضة عن السمن بالزيت لتقليل السعرات الحرارية.





مناسبات
عدد الأفراد ×6

قالب سردين مع مكرونة

شكل الطبق شيق ويجعلنا نفكر قبل تقطيعه، ولكنه يستحق أن نتذوقه حتى ولو على حساب شكله.



المقادير

1	كيلو سمك سردين أو (سمك مماثل)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
	ملح و فلفل
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
3/4	كوب كريمة لباني
1	كوب جبن موتزاريلا مبشورة
1/2	كيلو مكرونة مسلوقة
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	كوب صلصة مارينارا (راجع الوصفة بنفس الباب)

الطريقة

- يُنظف السمك جيداً ويُخلى من العظم (بقدر الامكان)، ويُنقع في خليط من الملح والدقيق المذاب في الماء لمدة 30 دقيقة، ثم يُشطف ويُجفف جيداً.
- يُوضع عصير الليمون في وعاء، ويُخلط مع الكمون وجوزة الطيب ويُتبل الخليط بالملح والفلفل .
- يُوضع السمك في التتبيلة، ثم يُغطى ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُوضع الكريمة مع الجبن في إناء على نار متوسطة، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى يسيل الجبن، ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- تُضاف المكرونة ونصف كمية البقدونس لخليط الكريمة، وتُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُدهن صينية فرن دائرية (ارتفاعها لا يقل عن 7 سنتيمترات) بقليل من الزيت، ثم يُرص سمك السردين بشكل دائري بحيث يكون الذيل للداخل (كما في الصورة).
- يُصب خليط المكرونة على السردين ويُساوى السطح، ثم تُغطى بورق ألمونيوم.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُترك لتبرد قليلاً.
- تُقلب الصينية في طبق التقديم، وتُزين بصلصة المارينارا والبقدونس المفروم.

مناسبات | سهل وسريع | قليل السعرات | عدد الأفراد x3

سمك مشوي

...التتبيلة المُستخدمة للسمك يُمكن استخدامها مع لحوم أو طيور، ولها مذاق مختلف ويُمكن استخدامها أيضاً كتتبيلة للسلطة.



المقادير

3	سمك متوسط (بلطي أو شعري)
1/2	كيلو سمك منزوع الجلد والعظم
	للتتبيلة
1	ملعقة صغيرة زيت زيتون
1	ملعقة صغيرة فلفل أسود صحيح
1	ملعقة صغيرة حبة البركة
1	ملعقة صغيرة كزبرة صحيحة
1	ملعقة صغيرة كمون صحيح
1/2	ملعقة صغيرة شطة خشنة
1	فص ثوم
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
	للحشو
1/4	كوب أوراق ريحان
1/4	كوب أوراق بقلة (رجلة)
1/4	كوب أوراق نعناع
1/4	كوب أوراق كزبرة
2	فص ثوم (مُقطع حلقات)
1/2	ملعقة صغيرة شطة خشنة
2	بصل أخضر مُقطع
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء، ويُترك في ماء بارد (مُضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق وملعقة كبيرة ونصف من الملح) لمدة نصف ساعة، ثم يُغسل ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- تُخلط مكونات التتبيلة في الخلاط الكهربائي، وتُضرب جيداً حتى تُصبح سائلاً متماسكاً.
- يُشق السمك الصحيح بواسطة سكين حادة ثلاثة شقوق عرضية من الجهتين، ثم يُدهن بالتتبيلة مع الدعك الجيد من الداخل والخارج حتى تتخلله التتبيلة.
- تُخلط مكونات الحشو (ماعدا الزيت) في وعاء عميق وتُدعك جيداً حتى تتداخل المكونات ويُحشى السمك بها مع الضغط الخفيف.
- يُقسم السمك الفيليه بحيث يكون لكل قطعة واحدة أخرى لها نفس الحجم.
- تُوضع كمية مناسبة من الحشو على نصف عدد السمك الفيليه، ثم يُقفل بالقطعة الأخرى حتى يُصبح مثل الساندوتش (مع الضغط الخفيف)، ويُدهن السمك بالزيت من الجهتين.
- تُسخن الشواية جيداً ويُرص السمك عليها، ويُقلب بعد حوالي 4 دقائق بحذر على الجهة الأخرى حتى تمام النضج ويُرفع.

i

- تختلف مدة شوي السمك باختلاف حجمه وباختلاف حرارة الشواية.
- يُمكن تقديم السمك مع خضار مشوي أو خس وبصل أخضر مشوي.
- يجب أن تكون الشواية ساخنة جداً قبل استخدامها للطهي، كما يجب مُراعاة دهنها بالزيت قبل الشوي.
- أفضل أنواع الفحم للشواء هو الفحم النباتي، ولا يُفضل الفحم المضاف إليه مواد كيميائية والمسمى بالاشتعال الذاتي، أيضاً لا يُفضل إضافة الوقود لتسريع عملية الاشتعال.
- لا يجب أن تشتعل النيران أثناء الشواء لتفادي احتراق الطعام.

بايللا

... "بايللا" تعني بقية أو بواقي، وكان سبب اكتشافه هو إضافة الأرز لما تبقى من طعام وطهيه، لكنه اكتسب شهرة جعلت منه طبقاً أسبانياً مميزاً، ويُصنع من مكونات طازجة وليس من البواقي.

المقادير

- 1/2 كيلو جمبري (روبيان)
- 1/2 كيلو بلح البحر
- 1/2 كيلو قواقع (أصداف)
- 2 كوب أرز مصري
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 1 بصل مفروم
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 فلفل ألوان (مكعبات صغيرة)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- 1 كوب عصير طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران (مُذاب في قليل من الماء الساخن)
- 2 كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
- بقدونس مفروم للتزيين

- إذا كان الجمبري مُقشراً يُراعى مدة الطهي، كما يُمكن إضافة أنواع أخرى من البحريات.
- يُمكن استخدام قطع الدجاج الصغيرة والسجق كذلك.

الطريقة

- يُنظف الجمبري وبلح البحر والقواقع تحت الماء البارد الجاري، ويُغسل الأرز ويُصفى من الماء.
- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم يُضاف الجمبري ويُقلب لمدة 3 دقائق.
- يُضاف بلح البحر والقواقع (الأصداف)، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ثم يُغطى ويُترك لمدة 3 دقائق أخرى.
- تُرفع البحريات جانباً وتُغطى لحين استخدامها.
- تُضاف الكمية المتبقية من الزيت في نفس المقلاة، ثم يُضاف البصل والثوم، ويُقلب الخليط لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح اللون ذهبياً.
- تُضاف مكعبات الفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف عصير الطماطم والزعفران المُذاب والمرق ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الأرز مع التقليب حتى تتجانس المكونات، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يتشرب الأرز كمية من السائل.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الأرز.
- يُضاف الجمبري وبلح البحر والقواقع لخليط الأرز مع التقليب بخفة، ويُترك لمدة 5 دقائق أخرى ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- يُوضع في طبق التقديم (أو يُمكن تقديمه مباشرةً في المقلاة)، ويُزين بالبقدونس المفروم.





مسقعة بحريات

...تناولت هذا الطبق في أحد المطاعم، وأعجبني جداً توليفة المسقعة مع البحريات وأردت مشاركتكم إياها.

المقادير

- 1/2 كيلو سمك (منزوع الجلد والعظم)
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب دقيق
- 2 باذنجان كبير
- 1 بطاطس كبيرة
- زيت للقلي
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير مفروم ناعم
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 ملعقة صغيرة توابل مطحونة *
- 1 ملعقة كبيرة أعشاب عطرية مفرومة (أكليل الجبل (روزماري) وريحان)
- 2 طماطم متوسطة قطع صغيرة
- 1 كوب عصير طماطم
- 1 ملعقة صغيرة سكر (اختياري)
- 1/4 كيلو حبار (سبيط)
- 1/4 كيلو جمبري (روبيان) مُقشر
- بقدونس مفروم للتزيين

* التوابل المطحونة (قرفة- قرنفل- حبهان (هيل)- جوزة الطيب- فلفل أسود)

- يُمكن طهي نفس المكونات في إناء على النار مباشرة، كما يُمكن عمل الطاجن بدون البطاطس وعدم تحمير السمك (لتقليل السعرات الحرارية)، بالإضافة إلى شوي حلقات الباذنجان في الفرن عوضاً عن التحمير.

الطريقة

- يُغسل الباذنجان ويُقطع إلى حلقات سميكة، ويُرش بالملح ويُوضع في مصفاة، مع وضع ثقل عليه حتى تتخلص من أكبر كمية ماء.
- تُغسل البطاطس وتُقشر وتُقطع حلقات كبيرة، وتُوضع في وعاء به ماء مملح.
- يُنظف السمك تحت الماء البارد ويُجفف ويُقطع إلى أصابع طولية.
- يُتبل الدقيق بالملح والفلفل، ويُغطى به السمك من جميع الجهات مع التخلص من الدقيق الزائد.
- تُحمر حلقات البطاطس في الزيت الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُشطف الباذنجان جيداً (يُضغط عليه للتخلص من الماء)، ويُحمر في نفس الزيت، ثم تُحمر قطع السمك وتُرفع جانباً.
- يُسخن زيت الزيتون في مقلاة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون، ثم تُضاف الأعشاب العطرية.
- تُضاف قطع وعصير الطماطم والسكر ويُتبل الخليط بالملح والتوابل المطحونة.
- تُخفف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة.
- يُغسل الحبار ويُنظف بنزع العظمة الداخلية وإزالة الطبقة الرقيقة الخارجية، ويُقطع طولياً إلى نصفين، وبواسطة طرف سكين حادة تُشكل بعض الخطوط الطولية والعرضية في الحبار.
- تُوضع قطع الحبار في الماء المغلي لمدة دقيقتين ثم تُرفع جانباً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن طاجن فرن دائري (ارتفاعه حوالي 7 سنتيمترات) بقليل من الزيت، وتُوضع 2 ملعقة كبيرة من الصلصة في القاع.
- يُرص الجمبري على أطراف الطاجن (حتى يكون على هيئة حلقة)، وتُوضع قطع السمك في المنتصف، ثم تُصب كمية قليلة من الصلصة.
- تُرص طبقة من نصف كمية الباذنجان، ثم تُوضع نصف كمية الحبار فوق الباذنجان حتى تُغطيه، وتُصب كمية أخرى من الصلصة.
- تُوضع طبقة من حلقات البطاطس، ثم بقية كمية الحبار، وأخيراً طبقة من الكمية المتبقية من الباذنجان مع الضغط الخفيف.
- تُصب بقية الصلصة على آخر طبقة، ثم يُوضع الطاجن في الفرن لمدة 30 دقيقة.
- يُترك الطاجن ليبرد قليلاً، ثم يُقلب في طبق التقديم، ويُقدم مع الأرز ويُزين بالبقدونس المفروم.

سهل وسريع | عدد الأفراد x 4

جمبري (روبيان) على الطريقة الصينية

...استخدام الواك (إناء طهي) يُعطي نتيجة مختلفة، فهو يُؤدي إلى سرعة الطهي نتيجة توزيع الحرارة والتحريك المستمر أثناء التحمير.



المقادير / للجمبري (الروبيان)

- 1/2 كيلو جمبري (روبيان) متوسط
- 1/4 كوب نشا
- 2 بياض بيض
- زيت للقلي

للخضروات مع الصلصة

- 3 ملعقة كبيرة زيت سمسم
- 1 بصل مُقطع مكعبات كبيرة
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل (مُقطع شرائح)
- 3 فلفل ألوان متوسط (مكعبات كبيرة)
- 1 فلفل أحمر حار مُقطع شرائح
- 1/2 كوب بسلة عريضة مُقطعة (Snow peas)
- 1 عود كرفس مُقطع مكعبات
- 1/2 كوب ذرة صغيرة (Baby Corn)
- 1/2 كوب قرنبيط (زهرة) قطع صغيرة
- 1/2 كوب أناناس مُعلب (مع السائل)
- 2 ملعقة كبيرة نشا
- 1/4 كوب صلصة صويا
- 2 ملعقة كبيرة خل أرز
- ملح وفلفل
- 1 بصل أخضر (قطع صغيرة)
- كريز وسمسم للتزيين

الطريقة / للجمبري (الروبيان)

- يُقشر الجمبري (مع الاحتفاظ بالذيل)، ويُنظف بطرف سكين حادة بنزع الخيط الأسود من الظهر ويُشطف.
- يُغطى الجمبري تماماً بالنشا، مع التخلص من النشا الزائد.
- يُخفق بياض البيض في وعاء عميق بواسطة شوكة، ثم تُغطى وحدات الجمبري ببياض البيض.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر الجمبري حتى يُصبح ذهبي اللون.
- يُرفع الجمبري على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

للخضروات مع الصلصة

- يُسخن زيت السمسم في مقلاة (يُفضل الواك) على نار عالية، ثم يُضاف البصل والثوم والزنجبيل مع التقليب لمدة 3 دقائق.
- تُضاف الخضروات مع التقليب المُستمر لمدة 3 دقائق حتى تذبُل قليلاً.
- يُقطع الأناناس مكعبات متوسطة الحجم ويُحفظ جانباً، ويُذاب النشا في السائل الموجود بالأناناس، وتُضاف نصف كمية صلصة الصويا.
- يُضاف الخل والكمية المتبقية من صلصة الصويا إلى خليط الخضروات، ويُقلب حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف خليط النشا (المُذاب) للخضروات مع الاستمرار في التقليب حتى يبدأ السائل في التماسك ويُصبح غليظاً.
- يُضاف الجمبري وقطع الأناناس للخضروات، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- عند التقديم يُزين بالبصل الأخضر والكريز ويُرش بالسمسم.

i

- لتقليل السُعرات الحرارية، يُمكن استخدام الجمبري (الروبيان) مباشرة دون الحاجة إلى التحمير.
- "الواك" عبارة عن مقلاة (تُستخدم في المطبخ الصيني)، تشبه السلطانية ويُطهى فيها على نار عالية.

سهل وسريع | عدد الأفراد 4

سمك مع صلصة الصيادية

...هذا الطبق يختلف عن صيادية السمك المألوفة، فالصيادية عبارة عن سمك مقلي يُوضع في الصلصة بالفرن، أما هنا فقد تم طهي الصلصة وأُضيفت للسمك عند التقديم.

المقادير

1 كيلو سمك مُقطع حلقات

للتتبيلة

4 ملعقة كبيرة زيت زيتون

2 فص ثوم مفروم

2 ملعقة كبيرة توابل مطحونة *

ملح

1 كوب دقيق

زيت للقلي

لصلصة الصيادية

4 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1 بصل كبير (قطع متوسطة)

2 فص ثوم مفروم

1 كوب عصير طماطم طازج

1 كوب مرق سمك أو دجاج

2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)

2 ملعقة كبيرة دبس رمان (اختياري)

1 ملعقة كبيرة توابل مطحونة *

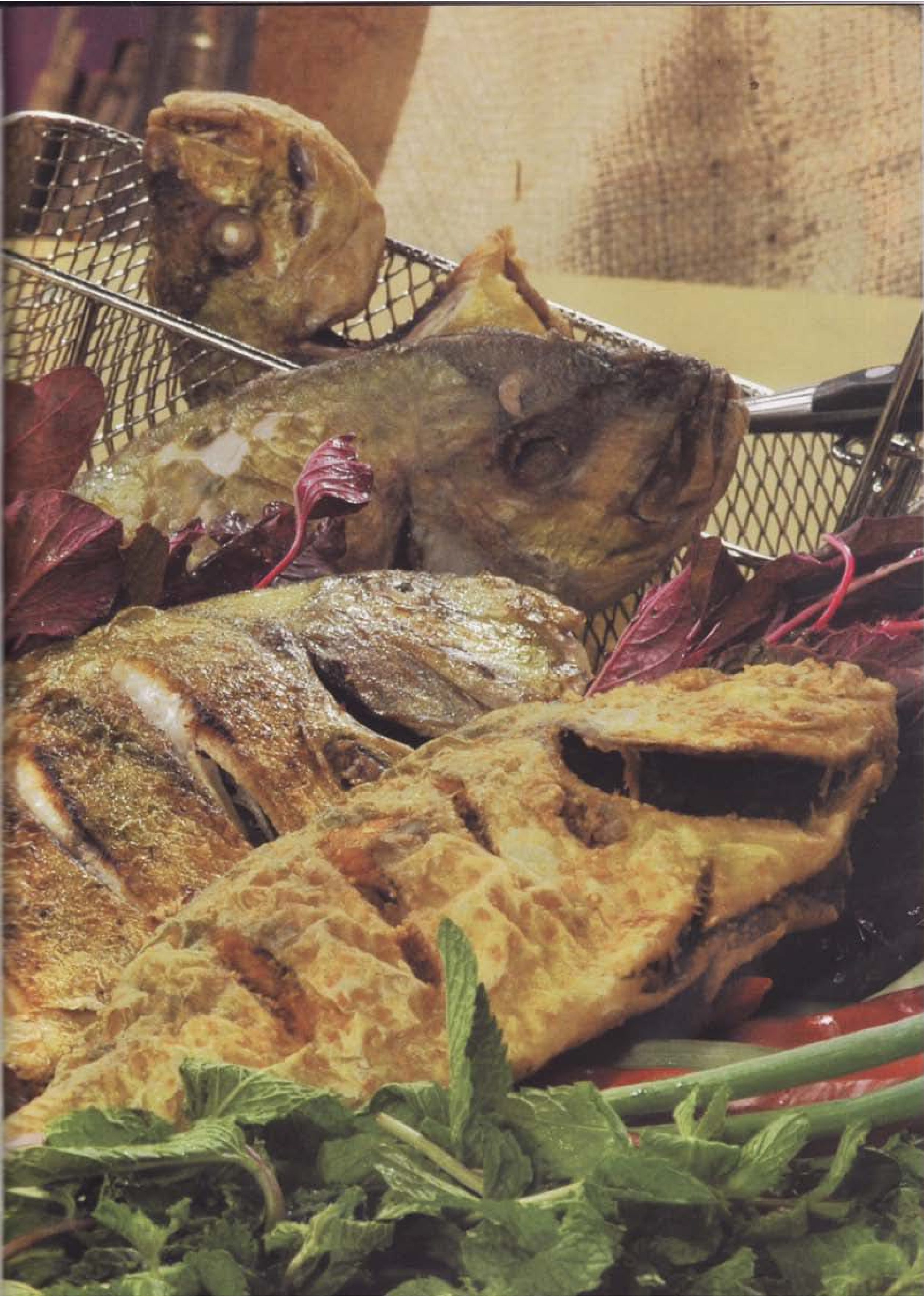
2 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

الطريقة

- تُنظف حلقات السمك جيداً، وتُنقع في ماء مملح لمدة نصف ساعة.
- يُخلط الزيت والثوم مع ملعقة من التوابل المطحونة والملح جيداً.
- تُدعك قطع السمك بالتتبيلة حتى تغطيها تماماً.
- يُوضع الدقيق في وعاء ويُتبل بالملعقة المتبقية من التوابل.
- يُغطى السمك بالدقيق المُتبل من جميع الجهات، ويُنفض من أي دقيق زائد.
- يُسخن زيت القلي، وتُحمر قطع السمك حتى يُصبح لونها ذهبياً، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- لتجهيز الصلصة يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة خمس دقائق أو حتى يأخذ اللون الذهبي.
- يُضاف عصير الطماطم والمرق والصلصة ودبس الرمان وتُتبل بالتوابل المطحونة.
- تُترك الصلصة حتى تبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة وتُضاف نصف كمية الكزبرة، وتُترك لحوالي 15 دقيقة حتى تتداخل وتُصبح غليظة نوعاً ما، ثم تُرفع جانباً وتُضاف باقي كمية الكزبرة.
- تُرص قطع السمك في طبق التقديم وتُزين بالصلصة.

★ التوابل المطحونة هي (كمون - كزبرة - حبهان (هيل) - شطة ناعمة - فلفل أسود)، وتتفاوت كمية كل مكون حسب الرغبة.





اقتصادية | سهل وسريع | عدد الأفراد x 4

سمك مقلي

...السمك المقلي من الوجبات السهلة السريعة والتي لا يحب الكثيرون إعدادها بسبب الرائحة الناتجة عن القلي، ولكن يُمكن التخلص منها عن طريق إشعال شمعة عند القلي حتى تمتص الرائحة أو وضع وعاء زجاجي به قليل من الكلور.

المقادير

- 1 كيلو سمك (الحجم المفضل)
- 1 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
- ملح وفلفل
- زيت للقلي

الطريقة

- يُنظف السمك مع التخلص من الأحشاء والقشر، ويُترك في ماء (مُضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق وملعقة ونصف كبيرة من الملح) لمدة نصف ساعة، ثم يُشطف جيداً ويُجفف.
- يُوضع الدقيق في وعاء، وتُضاف التوابل وتُخلط جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يُرش السمك بالدقيق حتى يغطيه تماماً ويُنفض للتخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت على نار عالية، ويُحمر السمك من الجهتين، ثم يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُقدم السمك المقلي مع السلطة الخضراء وحلقات الليمون.

i

- يجب استخدام زيت غزير أثناء القلي ويُراعى عدم وضع كمية كبيرة من السمك في نفس الوقت.
- تختلف مدة القلي باختلاف حجم السمك.



سمك وبطاطس بالفرن

...بلمسة بسيطة نستطيع أن نُقدم الطبق بطريقة مُميزة، ومع استخدام حلقات البطاطس نحصل على النشويات، والبروتين من السمك، وتكتمل الوجبة بطبق من السلطة.



المقادير

1	سمك كبير (وزن كيلو أو أكثر)

للتتبيلة

3	بصل كبير
5	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
4	ملعقة كبيرة شبت مفروم
	ملح وفلفل

للخضار

3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
3	بطاطس كبيرة مُقشرة حلقات
1/4	كوب بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة زنجبيل مطحون
1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/4	كوب مرق جمبري أو دجاج
	حلقات ليمون وطماطم للتزيين

الطريقة

- يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء والقشر، ويُترك في ماء مملح (مضاف إليه قليل من الدقيق) لمدة نصف ساعة.
- يُغسل السمك بالماء البارد، ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفرم بصلتان فرماً خشناً، وتُقطع الأخرى شرائح وتُترك جانباً.
- يُخلط البصل المفروم مع الثوم والزنجبيل ونصف كمية الشبت في وعاء، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يتم عمل شقوق عرضية بالسمك بواسطة سكين حادة (كما في الصورة).
- يُتبل السمك من الداخل والخارج بتتبيلة البصل مع الدعك الخفيف.
- تُخلط 2 ملعقة كبيرة من الزيت مع شرائح البصل ومكعبات الطماطم وحلقات البطاطس (مع ترك عدد من حلقات البطاطس مساو لعدد الشقوق بالسمك) في وعاء عميق، ويُضاف البقدونس وبقية كمية الشبت وتُتبل بالبهارات مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُصب المرق في صينية فرن، ثم يُضاف خليط الخضار ويُوضع فوقه السمك، وتُرص باقي حلقات البطاطس بداخل شقوق السمك، ويُدهن سطح السمك والبطاطس بالكمية المتبقية من الزيت.
- تُوضع الصينية في الفرن، وتُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج (حسب حجم السمك).
- عند التقديم يُزين بحلقات الليمون مع الطماطم ويُقدم دافئاً.

مقلوبة السمك

اقتصادي، قليل السعرات الحرارية، غني بالكثير من العناصر الغذائية، سهل وسريع... ألا تجعلنا هذه المميزات نُكثر من تناول الأسماك!

المقادير

- 1 كيلو سمك حلقات (مع العظم)
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب دقيق
- 3 كوب أرز باسمتي
- 2 بطاطس مُقشرة (مُقطعة حلقات)
- زيت للقلي
- 2 كوسة متوسطة (مُقطعة طولياً)
- 1 ملعقة صغيرة كركم
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير (مُقطع حلقات)
- 1 ملعقة كبيرة بهارات مطحونة *
- 1 طماطم كبيرة (مُقطعة حلقات)
- ملح و فلفل
- 1/4 كوب بقدونس مفروم
- 1/4 كوب كزبرة مفرومة
- 1 كوب مرق جمبري أو (دجاج)

* البهارات المطحونة هي (كمون - كركم - لومي جاف - كزبرة - قرفة - قرنفل - فلفل أحمر حلو (بابريكا)).

الطريقة

- تُنظف حلقات السمك وتُجفف ثم تُتبل بالملح والفلفل، وتُرش بالدقيق حتى يغطيها تماماً.
- يُغسل الأرز الباسمتي، ويُترك في الماء لمدة نصف ساعة ثم يُصفى.
- تُحمر حلقات البطاطس في الزيت الساخن (مراعاة عدم تمام النضج والاكتفاء بتغير لونها)، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُحمر شرائح الكوسة من الجانبين، ثم تُرفع على منشفة ورقية (مراعاة عدم النضج الكامل).
- تُحمر قطع السمك في نفس الزيت (حوالي 3 دقائق لكل جهة)، وتُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُسلق الأرز في إناء من الماء المغلي المملح على نار متوسطة (كمية الماء حوالي أكثر من ضعفيّ الأرز)، ويُضاف ملعقة من الكركم ويُترك لحوالي 6 دقائق حتى ينضج قليلاً ويُصفى.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في قليل من الماء الساخن لمدة دقيقتين، ثم يُضاف للأرز مع التقليب بخفة.
- يُدهن إناء دائري عميق بالزيت، وتُرص طبقة من حلقات البصل وتُتبل بالملح والفلفل وربع كمية البهارات.
- تُرص طبقة أخرى من حلقات الطماطم، ثم طبقة من البطاطس والكوسة، ثم طبقة من نصف كمية السمك المقلي (مع مراعاة تتبيل كل طبقة بالملح والفلفل وكمية مناسبة من البهارات).
- تُرش نصف كمية البقدونس والكزبرة المفرومة، ثم يُضاف الأرز كطبقة أخيرة ويساوى السطح مع الضغط الخفيف.
- يُوزع المرق الساخن على الخليط، ويُرفع الإناء على نار متوسطة لمدة خمس دقائق، ثم يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- يُترك الإناء ليبرد قليلاً، ثم يُقلب في طبق التقديم.
- يُزين بباقي كمية السمك المقلي، ويُرش بالبقدونس والكزبرة الخضراء.





حبار (سبيط) محشو

"الحبار" هو احد أسماء السبيط أو الكلماري، وسُمي بهذا الاسم نسبةً للسائل الموجود به والذي يُشبه الحبر، ويدخل في عمل صلصات أو كتلوين طبيعي للمعجنات.

المقادير

- 1 كيلو حبار (سبيط)

للحشو

- 2 كوب أرز مصري
- 1 بصل مفروم ناعم
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 طماطم (مكعبات صغيرة)
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم ناعم
- 1/4 كيلو جمبري (روبيان) صغير مُقشر ومُنظف
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة زعتر جاف
- ملح وفلفل

لطهي الحبار

- 1 بصل كبير مُقطع حلقات
- 1 بطاطس مُقطعة حلقات
- 4 كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
- 4 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 فص ثوم مفروم ناعم

الطريقة

- يُنظف الحبار بنزع العظمة الداخلية (تُشبه قطعة من البلاستيك الشفاف)، ثم تُنزع طبقة الجلد الرقيقة الخارجية، ويُحتفظ بالرؤوس جانباً لاستخدامها في الصلصة.
- يُغسل الحبار جيداً حتى يُصبح لونه أبيض من الداخل والخارج ويُجفف.
- يُغسل الأرز ويُصفى، ويُخلط مع بقية مكونات الحشو مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُحشى الحبار بخليط الحشو (مع الضغط الخفيف)، ويُراعى أن يُملأ ثلثي حجمه فقط، ويُقفل من أعلى الطرف بخلة (عود أسنان) مع ترك فراغ.
- تُرص حلقات البصل والبطاطس في إناء عميق، وتُرص وحدات الحبار المحشية فوقها بوضعها واحدة عكس الأخرى.
- يُخلط 3 أكواب من المرق مع نصف كمية صلصة الطماطم وعصير الليمون، ويُصب الخليط فوق الحبار المحشو.
- يُرفع الإناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم يُغطى وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُرفع الحبار المحشو جانباً ويُجفف قليلاً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر قطع الحبار المحشوة حوالي دقيقة لكل جهة أو حتى تحمر من الجهتين، وتُحمر أيضاً رؤوس الحبار ثم تُرفع جانباً.
- يُضاف الثوم وباقي كمية صلصة الطماطم وعصير الليمون والمرق لنفس المقلاة، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب ويُترك حتى البدء في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُعاد الحبار وتُغطى المقلاة، ويُترك الخليط لمدة 3 دقائق، ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُقدم ساخناً.

i

- يُمكن حشو الحبار بحشوات أخرى مثل خليط من سمك السالمون المفروم مع قليل من الكريمة، ويُطهى بنفس الطريقة (مع مراعاة مدة الطهي)، ويُقدم مع الصلصة أو مع سبانخ وعش غراب (فطر) وزيتون وبصل مخلل مطهو قليلاً مع رؤوس الجمبري.
- يُمكن طهي باقي كمية الحشو بنفس طريقة طهي الأرز، ويُقدم مع الحبار المحشو (كما في الصورة).



عدد الأفراد ×3 | أطفال KIDS | اقتصادية

كفتة سمك مع خضار

...الكفتة من الأكلات التي تُثير تساؤل الجميع لعدم معرفتنا بمكوناتها، مما يجعلنا ننتهز الفرصة ونُضيف بعض المكونات المفيدة والتي لا يُحب البعض أكلها في صورتها الأصلية .. وذلك من خلال تجربة شخصية مع أولادي.



المقادير / لكفتة السمك

- 1/2 كيلو سمك (منزوع الجلد والعظم) مفروم
- 1/2 كوب أرز مصري مطهو
- 6 فص ثوم مفروم
- 1/2 كوب بقدونس مفروم
- 1/2 كوب كزبرة مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
- ملح وفلفل

للخضار

- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير مفروم
- 2 جزر مُقشر ومُقطع حلقات
- 2 بطاطس (مُقطعة مكعبات متوسطة)
- 2 طماطم (مُقطعة مكعبات صغيرة)
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- 2 ملعقة كبيرة ماء ساخن
- 1 كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
- 1 ملعقة كبيرة كركم مطحون
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- قطع ليمون مخلل للتزيين

الطريقة

- يُخلط السمك المفروم مع الأرز في وعاء عميق، ثم تُضاف نصف كمية الثوم وباقي مكونات الكفتة مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُشكل خليط الكفتة على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، ثم تُغطى وتُترك جانباً.
- يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل وباقي كمية الثوم مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لون الخليط ذهبياً.
- يُضاف الجزر والبطاطس والطماطم لخليط البصل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الساخن.
- يُضاف المرق وخليط الزعفران للخضار، ويُضاف الكركم والزنجبيل ويُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة وتُضاف كُرات السمك، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُرص الكفتة مع الخضار في طبق التقديم وتُزين بالليمون المخلل.

i

- يُمكن زيادة كمية السائل من مرق أو عصير طماطم للحصول على صلصة تُمكننا من تقديم هذا الطبق كوجبة متكاملة مع أرز أو كسكسي أو مكرونة.
- يُمكن إضافة جمبري (روبيان) مفروم لكفتة السمك، كما يُمكن الاستعاضة عن البحريات بالدجاج.

اقتصادية | سهل وسريع | قليل السعرات | x2 عدد الأفراد

ورقة السمك بالفرن

طريقة سهلة وسريعة تُساعد على طهي السمك لمن يُفضل السرعة في إعداد طعام مفيد ومميز.

المقادير

- 1/2 كيلو سمك منزوع الجلد والعظم (قطعتين)
- 2 بطاطا حلوة
- 1/2 كوب عصير برتقال
- 1/2 كوب عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة بشر برتقال
- 1 ملعقة كبيرة بشر وشرائح ليمون
- 1 كوب زيتون أسود وأخضر (شرائح)
- 2 ملعقة كبيرة كيبر (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
- 1 ملعقة كبيرة طماطم جافة
- Sun dried tomato (اختياري)
- 1/2 ملعقة كبيرة حبهان (هيل) مطحون
- 1 ملعقة كبيرة ينسون جاف
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُغسل السمك جيداً ويُجفف.
- تُغسل البطاطا وتُجفف جيداً، وتُلف في ورق ألمونيوم وتُوضع في صاج بالفرن (لحوالي 45 دقيقة) أو حتى تنضج.
- تُخلط باقي المكونات (ماعدا الزيت) في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل.
- تُوضع قطع السمك في التتبيلة حتى تغطيها تماماً.
- تُفرد ورقتان من ورق الزبد وتُدهن كل ورقة بزيت الزيتون، وتُوضع كل قطعة من السمك على ورقة، وتُوزع التتبيلة والسائل فوقها.
- تُقفل ورقتا الزبد جيداً، وتُوضع في صاج بالفرن وتُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج.
- تُقشر وتُهرس البطاطا بالشوكة وتُوضع في طبق التقديم، وتُرص قطع السمك مع الزيتون عليها (يُمكن تقديمها بالورقة حتى تحتفظ بالحرارة).

i

- عندما يصعُب عصر الليمون الجامد، يُمكن وضعه بالمايكروويف لمدة 15 ثانية حتى يطرى.
- يُراعى عدم وضع السمك بالتتبيلة التي تحتوي على ليمون لفترة طويلة حتى لا تتفكك أنسجته من الليمون.
- يجب عدم طهي السمك لمدة طويلة حتى لا يجف.



سهل وسريع | عدد الأفراد

سلطان إبراهيم مع صلصة الفلفل

...يُمكن استخدام الصلصة مع أطباق أخرى، كما يُمكن تحضيرها وحفظها بالثلاجة (البراد) قبل التقديم.



المقادير / للسمك مع التتبيلة

6	سمك متوسط (سلطان إبراهيم/بربوني)
3	ملعقة كبيرة زيت ذرة
2	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كمون صحيح
	ملح وفلفل

لصلصة الفلفل

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل كبير مفروم خشن
2	فلفل أحمر وأخضر (مُقطع مكعبات)
1	طماطم (مُقطعة مكعبات صغيرة)
1/2	كوب مرق جمبري أو دجاج
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	زيت للقلي
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	شرائح ليمون للتزيين

الطريقة / للسمك مع التتبيلة

- يُنظف السمك جيداً وتُنزع الأحشاء والقشر، ويُترك في قليل من الماء والملح والدقيق ثم يُشطف ويُجفف.
- تُشق فتحات عرضية في جانبيّ السمك بطرف سكين حادة.
- تخلط مكونات التتبيلة في وعاء مع التقليب الجيد حتى تتجانس.
- يُتبل السمك جيداً بالتتبيلة من الداخل والخارج، ثم يُغطى ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

لصلصة الفلفل

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الفلفل ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُضاف الطماطم والمرق والزنجبيل والكمون، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُقلب الخليط من حين لآخر حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى يتبخر جزء من السائل ويتركز.
- يُسخن الزيت على درجة حرارة متوسطة، يُقلى السمك على الجهتين حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي، ثم يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُضاف عصير الليمون للسمك وهو ساخن حتى يتشبع بالنكهة.
- يُوضع جزء من الصلصة في طبق التقديم، ويُوضع السمك في الجزء المتبقي منها ويُقلب.
- يُرص السمك فوق الصلصة ويُزين بشرائح الليمون.

سهل وسريع — عدد الأفراد x 4

سمك مع صلصة جوز الهند

...إضافة جوز الهند للدقيق يُعطي نكهة مُميزة للسمك المقلي، ويُمكن استخدام نفس الطريقة مع فيليه الدجاج.

المقادير

- 1 كيلو سمك بالجلد والعظم (حلقات)
- 1 ملعقة كبيرة خردل (مسترد) مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة كركم مطحون
- 1 ملعقة صغيرة شطة خشنة (اختياري)
- ملح وفلفل
- 1 كوب دقيق
- 2 ملعقة كبيرة جوز هند (مطحون ناعم)
- زيت للقلي
- 1/2 كوب حليب جوز هند
- 1 1/2 كوب مرق سمك أو دجاج
- 4 ورق كاري (اختياري)

الطريقة

- يُغسل السمك جيداً ويُشطف ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- يُخلط الخردل مع بقية التوابل حتى تتجانس ويُتبل بالملح والفلفل، وتُحفظ ملعقة كبيرة منه جانباً.
- تُتبل حلقات السمك بالتتبيلة من الجهتين (مع الدعك الخفيف).
- يُخلط الدقيق مع جوز الهند، وتُرش قطع السمك بخليط الدقيق حتى يُغطيها تماماً مع التخلص من الزائد منه.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر السمك من الجهتين حوالي 4 دقائق لكل جهة (حسب حجم السمك) حتى يُصبح لونه ذهبياً، ثم يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُوضع لبن جوز الهند في إناء على نار متوسطة، ويُضاف المرق وورق الكاري، ويُتبل بالكمية المتبقية من التتبيلة مع التقليب.
- تُوضع حلقات السمك فوق الصلصة وتُترك حتى البدء في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج.
- يُرص السمك في طبق التقديم ويُقدم مع صلصة جوز الهند.

i

- لتحضير لبن جوز الهند بالمنزل، يُخلط مقدار من جوز الهند المفروم مع نفس المقدار من الماء المغلي، ويُترك الخليط على نار هادئة حتى يتشرب نكهة جوز الهند ثم يُصفى.
- يُراعى ألا تكون حرارة الزيت مرتفعة أثناء تحمير السمك، حتى لا يحترق الدقيق المخلوط بجوز الهند.







طاجن سمك

"الطاجن" من الأواني الفخارية المُستخدمة بشكل كبير في بلاد المغرب العربي، ويُعد فيه الطعام على نار هادئة ولمدة طويلة مما يعطيه مذاقاً طيباً.

المقادير

- 1/2 كيلو سمك (منزوع الجلد والعظم قطع متوسطة)

للتتبيلة

- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- 1/2 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 1/2 ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
- 1/2 كوب كزبرة مفرومة
- 1/2 كوب بقدونس مفروم
- ملح

للخضار

- 1 بطاطس كبيرة
- 1 فلفل أخضر مُقطع حلقات
- 1 فلفل أحمر مُقطع حلقات
- 4 فلفل أحمر وأخضر حار (اختياري)
- 1/2 كوب صلصة (الطماطم والفلفل المشوي)*
- ملح وفلفل
- زيتون أسود
- حلقات ليمون طازج ومخلل للتزيين

الطريقة

- يُغسل السمك جيداً ويُجفف.
- تُخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق حتى تتجانس (مع ترك حوالي ملعقة كبيرة من البقدونس للتزيين).
- تُوضع قطع السمك في التتبيلة حتى تغطيها تماماً مع الدعك الخفيف.
- تُغسل البطاطس جيداً، وتُقشر وتُقطع حلقات.
- تُرص حلقات البطاطس في قاع الطاجن بحيث تغطيه، ثم تُوضع قطع السمك المُتبلة فوقها وتُرص باقي الخضروات.
- تُصب صلصة الطماطم والفلفل المشوي فوق السمك والخضروات، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُوضع الطاجن مباشرةً على نار متوسطة، ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- عند التقديم يُزين بالزيتون الأسود وحلقات الليمون وبقية البقدونس المفروم.

- يُمكن استخدام حلقات سمك بالعظم (يُراعى مدة الطهي)، كما يُمكن استخدام أي أنواع أخرى من البحريات في هذا الطاجن.

* راجع وصفة الصلصة بنفس الباب.

i

- يرجع أصل الطهي في "الطواجن" إلى المطبخ التركي العثماني، ومنها انتشر للعالم كله وتطور، ويُستخدم في العديد من المطابخ العربية والغربية مع اختلاف طرق الطهي، ففي المطبخ المصري عادةً ما يُطهى فيها بالفرن، أما في المغرب العربي فيُطهى باستخدام الطواجن على النار مباشرةً أو فوق الجمر (الفحم) كما يُطهى فيها أيضاً في الفرن، ويُسمى بالـ "طاجين" وهو ذو غطاء مثلث الشكل.

سالمون ملفوف بالبطاطس

...قمت بعمل هذا الطبق باستخدام صدور الدجاج، وفكرت بتجربتها مع سمك السالمون والذي له مذاق مُميز ومختلف، ولا مانع من تجربتها مع أي نوع آخر من الأسماك.



المقادير

1/4	كيلو سمك سالمون (فيليه)
	ملح وفلفل أبيض
1	بطاطس طويلة
1	ملعقة كبيرة دقيق
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة زبد
1	كوب فلفل ألوان (مكعبات)
1/2	كوب قطع عش غراب (فطر)
1/2	كوب خرشوف (أرض شوكي) مُعلب

- في حالة عدم استخدام البطاطس مباشرة تُوضع في وعاء ماء مع قليل من الملح حتى لا يتغير لونها ثم تُصفى وتُجفف عند الاستخدام.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُشطف السالمون (مع التأكد من نزع الجلد والعظم)، ويُقطع لقطعتين، ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُغسل البطاطس جيداً وتُقشر وتُجفف، وتُقطع إلى شرائح طولية رفيعة جداً باستخدام المقشرة (أو استخدام الماكينة الخاصة بذلك).
- يُتبل الدقيق بالملح والفلفل الأبيض، ويُرش على البطاطس (مراعاة توزيع الدقيق على البطاطس جيداً وعدم زيادة كميته).
- تُرص رقائق البطاطس بحيث تُوضع الشريحة الأولى ثم تُوضع الشريحة الأخرى فوقها قبل نهايتها وهكذا حتى يتم تشكيل مربع أو مستطيل، ثم تُوضع قطعة السالمون وتُلف مع الضغط الخفيف عليها حتى تتماسك، ويتم تكرار السابق مع قطعة السالمون الأخرى.
- يُسخن الزيت والزبد في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر لفائف السالمون لمدة دقيقتين لكل جهة أو حتى يُصبح لون البطاطس ذهبياً، ثم تُرفع جانباً.
- تُرص اللفائف في صاج، وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج السالمون.
- تُوضع مكعبات الفلفل (في نفس مقلاة تحمير السالمون) مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم يُضاف عش الغراب (الفطر) والخرشوف (الأرض شوكي) مع التقليب لمدة 3 دقائق أخرى، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل الأبيض.
- تُرص لفائف السالمون في طبق التقديم، وتُزين بالخضار.

كاسارول تونة ومكرونة

ننصح دائماً بشراء التونة المُعلبة المحفوظة في ماء، وذلك حتى يتسنى لنا إضافة الزيت المناسب بنكهة مُميزة حسب الرغبة.

المقادير

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصل متوسط مفروم
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- علبة تونة محفوظة
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
- ملح وفلفل
- كوب كريمة لباني
- كوب خليط من الجبن *
- ملعقة كبيرة شبت طازج مفروم
- ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
- ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم
- كيلو مكرونة قواقع (مسلوقة)
- ملعقة صغيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 3 دقائق حتى يذبل، ثم يُرفع جانباً ويُترك ليبرد.
- تُصفى التونة من الماء أو الزيت (حسب النوع)، وتُوضع في وعاء عميق ثم يُضاف خليط البصل والثوم.
- يُضاف عصير الليمون ويُتبل الخليط بجوزة الطيب والملح والفلفل، وتُضاف نصف كمية الكريمة مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- تُضاف نصف كمية الجبن لخليط التونة والأعشاب العطرية والمكرونة المسلوقة، ويُقلب الخليط حتى تتداخل المكونات.
- يُدهن قالب فرن بالزيت، ويُوضع فيه خليط المكرونة مع التونة.
- تُخلط بقية كمية الجبن مع بقية الكريمة وتُوضع على سطح المكرونة حتى تُغطي القالب تماماً.
- تُوضع بالفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى يسيل الجبن ويحمر السطح، وتُقدم ساخنة.

i

* خليط الجبن هو (جبن موتزاريلا وجبن رومي (بارمازان) ميشور).

- لعمل التونة المحفوظة، تُوضع التونة الطازجة في ماء مغلي مضاف له عصير ليمون وورق غار، وتُترك حتى تبدأ بالغليان، ثم تُرفع قطعة التونة وتُتبل بالملح وتُغمر بزيت الزيتون، وتُترك بالثلاجة لمدة يوم على الأقل.



فطيرة السَّالمون

...تُعتبر فطيرة السالمون أو "الكلوبياكا" من الأطباق الروسية الأصل، ولكنها جاءت هنا مختلفة بعض الشيء، حيث استُخدم السالمون الطازج عوضاً عن المعلب.

المقادير / للعجين

2 1/2	كوب دقيق
3/4	كوب حليب
1/8	كوب ماء دافئ
2	صفار بيض
5	ملعقة كبيرة زبد
3/4	ملعقة صغيرة خميرة

الطريقة / للعجين

- يُوضع الدقيق وباقي مكونات العجين في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، وتُعجن المكونات جيداً لمدة 10 دقائق حتى تندمج ويُصبح العجين كتلة واحدة (في حالة العجن يدوياً يُعجن لمدة 20 دقيقة حتى يُصبح أملس).
- يُغطى العجين ويُترك بالثلاجة (البرّاد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.

للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل وعش الغراب والكرفس ويُقلب لمدة خمس دقائق.
- يُضاف الشبت والبقدونس للخليط ويُقلب لمدة دقيقتين، ثم يُرفع عن النار.
- يُوضع الأرز المطهو في وعاء عميق، ويُضاف خليط الخضروات والأعشاب، ويُتبل بالملح والفلفل ويُقلب حتى تندمج المكونات.
- تُقطع قطعة السالمون عرضياً إلى شريحتين متساويتين.



بحريات

المقادير / للحشو

- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب بصل مفروم
- 1 كوب عش غراب (فطر) شرائح
- 1/2 كوب كرفس (قطع صغيرة)
- 3 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 3 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 كوب أرز مطهو
- ملح وفلفل
- 1/2 كيلو سالمون (منزوع الجلد والعظم)
- 3 بيض مسلوق صحيح
- 1 بيض مخفوق للدهن

الطريقة / لعمل الفطيرة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل بسُمك 1/2 سنتيمتر تقريباً.
- يُوضع العجين في صاج فرن مدهون بقليل من الزيت، ويُدهن نصف العجين بالبيض المخفوق، ثم تُوضع شريحة سالمون على الجزء المدهون بالبيض.
- تُغطى شريحة السالمون بنصف كمية خليط الحشو، ثم يُرص البيض المسلوق على شكل صف.
- يُغطى البيض ببقية الحشو ثم تُوضع شريحة السالمون الأخرى فوقه، وتُدهن بقليل من البيض المخفوق.
- يُطبق العجين على الحشو ويُحكم غلقه ويُقطع الزائد منه ويُستخدم لتزيين الفطيرة (يُمكن تشكيل العجين على هيئة سمكة وتُزين بواسطة مقص لعمل القشرة الخارجية لها).
- تُدهن الفطيرة بالبيض المخفوق، مع عمل بعض الثقوب في سطح العجين بواسطة شوكة، ثم تُزين بقطع العجين لعمل الزعانف (يُمكن استخدام القرنفل الصحيح لعمل عيون السمكة).
- تُخبز في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُترك لتبرد قليلاً.
- تُقطع إلى شرائح وتُقدم دافئة أو باردة مع صلصة الخردل (المسترد) والعسل (راجع باب "بداية").

i

- لا يحتاج هذا العجين فترة ليختمر بالرغم من وجود الخميرة في مكوناته.
- يُمكن الاستعاضة عن سمك السالمون بأي نوع آخر من السمك، ولكن سمك السالمون يُعطيه مذاقاً آخر.
- للتمييز بين البيض المسلوق والبيض النيئ يُمكن لف البيض حول نقطة ارتكازه فيلف البيض المسلوق، أما النيء فلا يلف لوجود السائل بداخله.



استاكوزا ثير مدور

مناسبات | عدد الأفراد x4

...لهذا الطبق نكهة مُميزة ناتجة عن استخدام "التارخون"، وهو من الأطباق المُحببة والمعروفة عالمياً.



المقادير / لسلق الاستاكوزا

- 2 استاكوزا كبير (حوالي كيلو)
- 2 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 جزر مُقطع حلقات
- 1 كرفس مُقطع حلقات
- 1 بصل مُقطع قطعاً كبيرة
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود صحيح
- 3 ورق غار (لاورا)

الطريقة

- تُشطف الاستاكوزا بالماء البارد، ويُوضع بداخلها أسياخ خشبية بطولها حتى تحتفظ بشكلها العام المستقيم.
- يُسخن الماء في إناء، وتُضاف باقي مكونات السلق (ماعدا الاستاكوزا)، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُضاف الاستاكوزا وتُترك لمدة 5 دقائق.
- تُرفع الاستاكوزا من ماء السلق جانباً لتبرد قليلاً، ثم تُفتح من الظهر بواسطة مقص، ويُخلى اللحم ويُقطع قطعاً صغيرة ويُوضع في وعاء عميق (يُنظف هيكل الاستاكوزا لاستخدامه كطبق).
- يُسخن الزبد قليلاً في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الدقيق مع التقليب حتى يتجانس الخليط.
- تُضاف الكريمة، وتُقلب جيداً مع الزبد والدقيق وتُطهى لحوالي 5 دقائق مع التقليب المستمر، وتُتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب، ثم تُرفع صلصة الكريمة جانبا لتبرد.
- يُسخن الخل الأبيض في إناء على نار متوسطة (دون الوصول لدرجة الغليان)، ثم يُضاف التارخون ويُرفع جانباً ويُصفى.

المقادير

2	ملعقة كبيرة زبد
2	ملعقة كبيرة دقيق
1/2	كوب كريمة لباني (أو حليب)
	ملح و فلفل
1/8	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
1/2	كوب خل أبيض
2	ملعقة كبيرة تارخون جاف
2	ملعقة كبيرة مسترد (خردل) معجون
2	ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور
2	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة بصل مفروم

الطريقة

- يُضاف الخردل (المسترد) للخل، وتُضاف صلصة الكريمة ونصف كمية الجبن مع التقليب حتى تتجانس مكونات الصلصة.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُحمر لمدة دقيقتين، وتُضاف قطع الاستاكوزا مع التقليب، ثم تُرفع جانباً.
- يُسخن الفرن على الشواية.
- تُضاف قطع الاستاكوزا لخليط الخل مع الصلصة، ويُقلب بخفة حتى تتداخل المكونات وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُحشى هيكل الاستاكوزا مرة أخرى بالخليط، ويُرص في صاج ويُرش ببقية كمية الجبن.
- يُوضع الصاج في الفرن على الشواية، ويُترك لمدة 5 دقائق أو حتى يُحمر السطح.



- عند تصفية الخل من التارخون، يمكن استخدام الناتج للمايونيز لإعطائه نكهة مميزة.

سمكة حارة

...أستخدمت كمية من الأعشاب والتوابل في هذه الوصفة لحشو السمك لإعطائه نكهة مميزة.



المقادير

1 سمك كبير (وزن حوالي 3 كيلو)

للحشو

1 كوب أوراق بقدونس مفرومة خشن
1 كوب أوراق كزبرة مفرومة خشن
2 فلفل أخضر حار مفروم (اختياري)
2 بصل كبير مفروم
6 فص ثوم مُقطع شرائح
1/2 كوب زيت زيتون
1/4 كوب عصير ليمون
1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
ملح وفلفل

للخضروات

1 بصل مُقطع (مكعبات)
1 كوب كرفس (مكعبات)
1 بطاطس مُقشر (مكعبات)
2 جزر مُقشر (مُقطع مكعبات)
2 طماطم (مُقطعة مكعبات)
1 فلفل أحمر (مُقطع مكعبات)
6 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء والقشر، ويُترك في ماء (مضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق و2 ملعقة كبيرة من الملح) لمدة نصف ساعة، ويتم التخلص من الماء ويُشطف السمك ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُخلط مكونات الحشو جيداً في وعاء عميق، وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُشق 3 أو 4 فتحات (بواسطة سكين حادة) في السمك من الجهتين (كما في الصورة).
- تُحشى الفتحات وتجويف البطن بالحشو، ثم يُحكم إغلاق التجويف بواسطة سيخ خشبي.
- تُخلط الخضروات مع 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُفرد ورق ألمونيوم بحجم يتناسب مع حجم السمك في صاج فرن كبير، ويُوضع فوقه ورق زبد بنفس الحجم مدهون بـ 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- تُوضع الخضروات فوق ورق الزبد، ويُوضع السمك فوقها بحرص ويُدهن بباقي كمية زيت الزيتون.
- يُحكم إغلاق ورق الزبد وبعدها ورق الألمونيوم حول السمك مع الخضروات.
- يُوضع الصاج في الفرن لمدة 1 1/2 ساعة أو حتى ينضج (حسب حجم السمك).
- يُراعى إزالة ورق الألمونيوم وورق الزبد قبل التقديم مباشرةً مع التخلص من السيخ الخشبي.
- يُقدم السمك ساخناً ويُزين بالخضروات.

سهل وسريع | قليل السعرات | x4 عدد الأفراد

جمبري (روبيان) مع بامية

يسمى هذا الطبق بـ "جامبو"، وتعني "بامية" باللغة الأفريقية السواحلية وقد أُخذت للفرنسية، وفي ولاية "لويزيانا" الأمريكية قاموا بعمل خلطة من التوابل لها نفس الاسم.

المقادير

- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب بصل مفروم
- 5 فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة إكليل الجبل (روزماري)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعتر
- 1/2 ملعقة صغيرة أوريجانو (زعتر بري)
- 1 فلفل أخضر مكعبات صغيرة
- 3 طماطم متوسطة (مكعبات صغيرة)
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 2 كوب مرق دجاج
- 1/2 كيلو بامية طازجة كبيرة مُقطعة
- 1/2 كيلو جمبري (روبيان) مُنظف ومُقشر
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والكرفس والثوم، ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُطحن الأعشاب العطرية حتى تنعم، وتُخلط وتُضاف نصف الكمية على خليط البصل مع التقليب، ثم يُضاف الفلفل الخضر.
- تُضاف قطع وصلصة الطماطم والمرق، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة.
- تُضاف البامية للخليط، ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج، ثم يُضاف الجمبري (الروبيان) ويُترك لمدة 7 دقائق أخرى حتى تمام النضج.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل والشطة مع التقليب، وعند التقديم تُزين بباقي خلطة الأعشاب المطحونة.

i

- يُمكن استخدام الدجاج عوضاً عن الجمبري (الروبيان).
- يُمكن عمل خلطة التوابل وحفظها، وتُستخدم كتتبيلة مُميزة لأي نوع من الطعام لإعطائه نكهة (الجامبو).



سهل وسريع — قليل السعرات — عدد الأفراد x2

سمك مع كوسة وليمون

...ليس من المعتاد أن تُضاف الكوسة إلى السمك، ولكن لمذاقها (المُحايد) يُمكن أن تتماشى مع معظم المكونات.



المقادير

2	سمك حجم متوسط
	للتتبيلة
2	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/8	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	للخضروات
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل (مكعبات متوسطة)
2	فص ثوم مفروم
2	عود كرفس (قطع صغيرة)
2	كوسة (مُقطعة مكعبات)
2	طماطم متوسطة (مُقطعة شرائح)
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
1/2	كوب مرق سمك
1	فلفل أحمر حار (مُقطع حلقات)
	ملح وفلفل
2	ليمون مخلل مُقطع شرائح
	أوراق كزبرة خضراء
	وحلقات ليمون جافة للتزيين*

الطريقة

- يُغسل السمك ويُنظف جيداً، مع التخلص من الرأس والأحشاء.
- تُخلط مكونات التتبيلة، ويُتبل السمك مع الدعك الخفيف.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف السمك ويُحمر لمدة دقيقتين لكل جهة، ثم يُرفع جانباً.
- يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف باقي المكونات ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُعاد السمك للخليط ويُضاف الليمون المخلل، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج (يُمكن إضافة قليل من السائل إذا احتاج الأمر).
- عند التقديم يُزين السمك مع الخضروات بأوراق الكزبرة وحلقات الليمون الجافة.

i

* لعمل حلقات الليمون الجافة، يُقطع الليمون حلقات رفيعة جداً ويُوضع بين طبقتين من البلاستيك الحراري، وتُجفف بالفرن على حرارة منخفضة.

- يُمكن طهي السمك مع الخضروات في الفرن.
- يُمكن استخدام السمك كاملاً، وفي حالة التخلص من الرأس يُمكن طهيها منفصلة مع صلصة الصيادية (راجع نفس الباب).
- ينصح خبراء التغذية بتناول الأسماك مرة على الأقل في الأسبوع لما يحتويه من قيمة غذائية عالية.

x 4 عدد الأفراد
مناسبات

أرز وجمبري (روبيان) مموش

..."مموش" تعني عملية الخلط، وهذا الطبق من الأطباق التقليدية بدولة الإمارات.

المقادير

- 1 كوب عدس أخضر
- 1 1/2 كوب أرز باسمتي
- 1/2 كيلو جمبري (روبيان) مُقشر
- 2 ملعقة كبيرة بهارات مطحونة *
- 2 ملعقة كبيرة شبت جاف
- ملح
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4 ملعقة كبيرة سمن
- 2 بصل متوسط مفروم
- 4 فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران
- 3 كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
- 1 لومي عُماني
- 2 فلفل أخضر وأحمر حار (اختياري)
- 1 ملعقة كبيرة صلصة تمر هندي
- طماطم وكزبرة مفرومة للتزيين

الطريقة

- يُغسل العدس جيداً ويُصفى من الماء، ويُغسل الأرز ويُنقع في الماء لمدة 1/2 ساعة.
- يُتبل الجمبري بملعقة كبيرة من التوابل ونصف كمية الشبت والملح مع الدعك الخفيف، ثم يُغطى ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتشبع من التتبيلة.
- تُسخن نصف كمية الزيت والسمن في إناء على نار متوسطة، وتُضاف نصف كمية البصل والثوم ويُقلب الخليط لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف العدس لخليط البصل، ويُتبل بباقي كمية التوابل والشبت مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في المرق، ويُضاف لخليط العدس مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُثقب اللومي العماني بطرف سكين حادة، ويُضاف مع الفلفل الأخضر والأحمر الحار للخليط.
- يُصفى الأرز من الماء، ويُضاف للخليط السابق مع التقليب.
- تُخفف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُسخن بقية كمية الزيت والسمن في إناء آخر على نار متوسطة، وتُضاف بقية كمية البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي.
- يُضاف الجمبري وصلصة التمر هندي، ويُقلب الخليط ويُترك لمدة 7 دقائق أو حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر.
- يُوضع الأرز والعدس في طبق التقديم ويُزين بالجمبري (يُمكن ترك بعض الجمبري دون تقشير للتزيين) وشرائح الطماطم والكزبرة المفرومة.

i
* البهارات المطحونة هي (قرفة - حبهان (هيل) - كركم - شطة ناعمة).
- في حالة عدم توفر صلصة التمر هندي، يُمكن استخدام عسل أسود مع كمية قليلة من الخل الأبيض.



معجنات







الخبز والمعجنات

- من الطريف عن الخَبز والعجن ومن خلال تجارب الكثير، أنه عند البدء بعملية العجن يتناثر الدقيق في أرجاء المطبخ، وعند العجن -وخاصةً باليد- وفي أحلك اللحظات عندما تنغمس اليد بالعجين المُبلل، يشعر الشخص بحاجة ماسة لحك أذنه، وإذا كان من أصحاب النظارات فعادةً ما تنزلق من على أنفه، ويبدأ الهاتف بالرن، ويدق جرس الباب، و...إلخ ، فلا تضطرب بل تمتع بعملية العجن، فهي بداية لعمل خُبز، تشعر بعدها بالسعادة بعد الانتهاء منه والحصول على خُبز من صنع يديك وامتلاء البيت برائحة الخَبز الطيبة، وإذا كنت من المبتدئين فلا تتردد في خوض تلك التجربة والبدء بعجين سهل.
- وقديماً كانت "البيتزا" هي خبز الفقراء في نابولي بإيطاليا، حيث كانوا يتناولون الخبز بمكوناته البسيطة من دقيق المُضاف إليه الخميرة ليتضاعف حجمه مع إضافة صلصة أو حلقات طماطم، ومع مرور الوقت أصبح هذا الخبز البسيط في صورة البيتزا.
- وبالنظر إلى البيتزا الآن -والتي تُعتبر في بعض الأحيان وجبة كاملة تُكلفنا أكثر من أي طبق آخر يحتوي على اللحوم في بعض الأحيان- يكون لدينا الدافع لإعدادها بالمنزل لننعم بطبق من البيتزا الاقتصادية، وخاصةً عند النجاح في تحضيرها بإتباع الخطوات الصحيحة.



لعملية خبز ناجحة يُراعى التالي:

- معايرة المواد المستخدمة وقياسها بدقة، إما عن طريق الميزان أو المعايير الخاصة سواء الكوب أو الملعقة.
- التأكد من نوع الدقيق المطلوب للوصفة، فمع اختلاف النوع تتفاوت النتيجة، وعادةً يكون الدقيق المتعدد الأغراض هو الأنسب للاستخدام.
- عند عمل البيتزا أو الخبز العربي يُفضل استخدام الدقيق الخاص بالخبز، والذي يتميز بنسبة عالية من البروتين، ويُفضل استخدامه مع المعجنات التي تحتوي على خميرة.
- يُحفظ الدقيق في مكان بارد جاف لمدة ستة أشهر، ويُمكن حفظه لمدة عام في الثلاجة (البراد) أو الفريزر.

- في حالة عمل الفطائر (مثل الكرواسون، البف باستري والدانش والتارت) التي يدخل من ضمن مكوناتها الزبد البارد، يُراعى أن تكون جميع المكونات في حالة باردة ولا يتم العجن لمدة طويلة حتى لا يسيل الزبد، وفي حالة صعوبة الفرد يُوضع في الثلاجة (البراد) حتى يتماسك، ويتم الفرد على سطح بارد (يُفضل من الرخام).
- لا يُستبدل الزبد بالزيت في الوصفة ما لم يتم ذكر ذلك حتى لا يؤثر على العجين.



- يجب التعرف على نوع الخميرة المُستخدمة، فمنها الجافة أو الفورية، وكذلك الطازجة، وتختلف مدة التخمر باختلاف نوعها، ومنها ما يُفضل إذابته في الماء الدافئ، أو الذي يتفاعل مباشرةً عند إضافته للمكونات، ولذلك يجب مراعاة قراءة طريقة استخدام الخميرة للحصول على أفضل النتائج.
- تُحفظ الخميرة في علبة مُحكمة الإغلاق في مكان جاف بارد، ولا يُفضل وضع ملعقة مبللة فيها .

- يجب التأكد من صلاحية الخميرة، وذلك بإذابة القليل منها في وعاء به ماء دافئ (مع قليل من السكر أو العسل لسرعة التفاعل)، وتُترك لمدة 5 دقائق، وفي حالة ظهور بعض الفقاقيع على السطح وتغير الكثافة والفوران دل ذلك على صلاحيتها.
- عند استخدام الخميرة في المعجنات يُراعى إذابتها في الماء الدافئ (وليس ساخناً حتى لا يبطل مفعولها) مع إضافة سكر أو عسل (إن وجد في الوصفة) وتجنب إضافة ملح عليها مباشرة.
- في حالة استخدام الخميرة البايتة، يُراعى أن تكون كميتها مقاربة لباقي المكونات التي تُخلط معها.
- يُفضل خلط المواد الجافة معاً ثم تُضاف المواد السائلة.



- يجب استخدام البدال في العجائن اللينة مثل الفطائر، والخُطّاف في الأنواع الأخرى مثل الخبز العربي والبيتزا.
- عند العجن يجب إتباع الخطوات والاهتمام بسرعة العجان، فيجب أن تكون متوسطة في أغلب الأحيان.
- لا يجب الإسراف في استخدام الدقيق أثناء فرد العجين، حتى لا يُصبح يابساً عند خبزه.
- يُمكن إضافة فواكه مجففة للخبز (بعد فترة التخمر الأولى)، لكن يُراعى أن تُنقع في الماء لفترة وتُصفى جيداً، ثم تُضاف للعجين (تستحوذ الفواكه على السائل في العجين مما يُؤدي إلى جفافه)، ويُمكن استخدام السائل الناتج من نقع الفاكهة المجففة (بدلاً من إضافة ماء بدون نكهة) لإضافة المزيد من المذاق للعجين.
- يُمكن استخدام الحليب عوضاً عن الماء (في العجين) لإعطاء الخبز ليونة وطراوة أكثر بجانب زيادة قيمته الغذائية.

- عند إضافة القرفة المطحونة للعجين، يُراعى أن تكون في حدود المسموح به في الوصفة، لان القرفة بقدر زائد تُوقف مفعول الخميرة كما أنها تجعل الخبز جافاً وكذلك عن إضافة القرنفل وجوزة الطيب المطحونة.
- يجب أن يكون العجين المُتكون أملس ناعم، وفي حالة استخدام الخميرة بالعجين يجب وضعه (بعد عجنه) في وعاء وتغطيته وتركه في مكان دافئ لمدة 45 دقيقة حتى يختمر ويتضاعف حجمه وقد تصل تلك المدة لساعتين، كما يُمكن في بعض الأحيان أن يتم التخمر للعجين على عدة مراحل، وعند تشكيل العجين يجب تقطيعه وتركه لمدة 5 دقائق قبل الفرده لسهولة التعامل معه أثناء الفرد حتى لا يكون مطاطياً.
- للحصول على أفضل النتائج لخبز البيتزا أو الخبز العربي، من الأفضل وضع حجر (أو طوب) حراري داخل الفرن في الرف السُفلي لامتصاص الحرارة، ووضع الخبز أو البيتزا فوقه مباشرة.
- للحصول على خبز ذو سطح صلب يُرش بالماء قبل الخبز، ولمزيد من اللون الذهبي اللامع يُدهن سطحه بصفار البيض المخفوق.



- يُراعى أن يُسخن الفرن لدرجة الحرارة المطلوبة قبل الخبز بربع ساعة على الأقل.
- يجب التأكد من حرارة الفرن، فإذا كانت هادئة فهذا يعني 140 درجة مئوية، وإذا كانت متوسطة فيعني 170 درجة مئوية، وإذا كانت عالية فهذا يعني 200 درجة مئوية أو أكثر.
- كلما قلت درجة الحرارة بالفرن عند الخبز، كلما كان الخبز جافاً، وذلك بسبب تبخر الماء قبل اتمام عملية النضج.
- يجب استخدام سكين حادة جداً عند تشكيل العجين (يُفضل دهن السكين بقليل من الزبد حتى لا يلتصق العجين به)، وعند تقطيعه بعد الخبز يُستخدم السكين الخاص بالخبز (ذو الأسنان المتعرجة).



مناقيش

...تشكيلة من الفطائر المحشية بنكهة وطعم شرقي خالص، ويُمكن وضع طبقة من اللحم المفروم مع بصل وفلفل وطماطم فوق العجين كالبيتزا.

المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
1/4	كوب ماء دافئ
2 1/2	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة سكر
3/4	كوب حليب
1/4	كوب زيت
1	بيض + 2 ملعقة حليب للدهن

الطريقة / للعجين

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح والسكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، وتُضاف الخميرة والحليب والزيت ويُعجن لمدة 10 دقائق أو حتى يتجانس العجين ويُصبح ناعماً (يمكن العجن باليد لمدة 25 دقيقة).
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق، بسُمك 1/2 سنتيمتر ويُقطع دوائر بقطاعة قطرها حوالي 7 سنتيمترات.
- يُدهن أطراف الدوائر بخليط البيض ويُحشى العجين بحشوات حسب الرغبة (مثل خليط من الجبن الأبيض مع نعناع جاف)، ثم تُغلق الدائرة على الحشو حتى تُصبح نصف دائرة مع الضغط على أطرافها لإحكام الغلق بواسطة شوكة (مغموسة في الدقيق حتى لا تلتصق بالعجين).
- يُدهن سطح العجين بخليط بالبيض مع عمل بعض الثقوب بواسطة شوكة، ويُمكن تزيينها برش سمسم أو حبة البركة أو فستق مجروش حسب الرغبة.
- تُخبز المناقيش لحوالي 15 دقيقة أو حتى يُصبح لونها ذهبياً.

اقتراحات الحشو

لحشوة السبانخ (زيت زيتون، سبانخ مقطعة، رمان حب، دبس رمان، عصير ليمون)

- يُسخن الزيت على نار متوسطة وتُضاف المكونات مع التقليب حتى تذبُل السبانخ قليلاً، ثم تُحشى الفطائر بوضع كمية من الحشو في منتصف العجين، وتُضم جوانب دائرة العجين مع الضغط على أطرافها لتلتقي في المنتصف في شكل ثلاثي الأضلاع، وتُزين بحب الرمان.

لحشوة اللحم المفروم (لحم مفروم ناضج، صنوبر محمص للتزيين)

- يُوضع جزء من الحشو في منتصف العجين ويُضغط على أطراف العجين لتُكون على شكل مربع غير مُغلق تماماً، ويُزين بالصنوبر.







مناسبات | أطفال KIDS | عدد الأفراد x 6

تارت بحشوات مختلفة

...يُعتبر التارت من المعجنات السهلة التي يمكن خبزها وحفظها في الفريزر بحشوات وبدون حشوات لمدة طويلة، ويُعاد خبزها دون تأثير كبير على شكلها ومذاقها.

المقادير / للعجين

- 2 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 2 صفار بيض
- 1/2 كوب زيت زيتون
- 3/4 كوب ماء

للحشو

- 3 فلفل ألوان متوسط مُقطع
- 1 بصل كبير مُقطع مكعبات كبيرة
- 1 بطاطس كبيرة حلقات (نصف مسلوقة في قليل من الكركم)
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة أعشاب جافة
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم مُجففة Sun dried tomato

الطريقة / للعجين

- يُخلط الدقيق مع السكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُخفق صفار البيض في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي مع إضافة الزيت والاستمرار في الخفق.
- يُضاف خليط صفار البيض إلى خليط الدقيق مع العجن الجيد على سرعة متوسطة، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن حتى نحصل على عجين متجانس كتلة واحدة.
- يُلف العجين في بلاستيك ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.
- يُفرد العجين بواسطة النشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق بسُمك حوالي نصف سنتيمتراً، ويُقطع في حجم قوالب التارت الصغيرة.
- تُدهن القوالب بقليل من الزيت، ويُوضع العجين (مع الضغط عليه باليد) حتى يأخذ شكل القالب، مع التخلص من العجين الزائد على الأطراف ويُثقب بواسطة أطراف شوكة (يُمكن إعادة استخدام العجين الزائد).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع ورق زبد أو ورق ألمونيوم فوق العجين، ثم يُرش قليل من البقول أو الحبوب فوق قاع الفطيرة (حتى لا يرتفع العجين).
- تُرص القوالب في صاج، وتُخبز الفطائر في الفرن لمدة 15 دقيقة، ثم يُرفع الورق والحبوب ويُعاد خبز الفطائر لحوالي 10 دقائق أخرى أو حتى تُصبح ذهبية اللون.

لعمل التارت

- تُوضع الخضروات في وعاء عميق، وتُضاف باقي المكونات ماعدا صلصة الطماطم، مع التقليب حتى تتداخل.
- تُشوى الخضروات على الشواية الساخنة من الجهتين حتى تأخذ علامة ورائحة الشواء.
- يُدهن قاع القوالب بصلصة الطماطم المجففة، وتُرص الخضروات فوقها وتُقدم دافئة.



- يُمكن إضافة بصل محمر للعجين، ويُحشى بحشو من السبانخ المطهو مع البصل الأخضر وقليل من الثوم المفروم، ويُضاف لخليط من البيض المخفوق مع قليل من البقسماط (خبز جاف مطحون) مع التقليب الجيد، ثم تُحشى بها الفطائر وتُزين بقطع من الطماطم وحلقات البصل الصغير (كما في الصورة)، ثم تُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يُصبح لون الفطيرة ذهبياً.
- يُمكن استخدام أنواع أخرى من الحشوات الباردة أو الساخنة حسب الرغبة، مثل حشوة من الجمبري المفروم المطهو مع شرائح البصل وسبانخ، وتُقدم الفطائر مع صلصة من الجمبري مع مكعبات الجبن.
- كنوع آخر من الحشو، يُمكن استخدام البيض المخفوق مع جبن الشيدر أو الموتزريلا المبشور وشرائح الزيتون الأسود مع قليل من الدقيق، أو جبن فيتا مع الأعشاب المفرومة، كما يُمكن وضع اسبارجوس (هليون) للتزيين، ثم تُخبز الفطائر حتى تنضج الحشوات، وتُقدم مع سلطة.

فطيرة السجق (نقانق)

مناسبات | أطفال | عدد الأفراد 8×

...كمية الجبن المستخدمة هي التي جعلت السجق يتماسك، ويُمكن استخدام الدجاج المطهو عوضاً عن السجق.

المقادير / للعجين

- 2 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 3/4 كوب ماء دافئ
- 1 بيض + 2 ملعقة كبيرة حليب للدهن

للحشو

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كيلو سجق (نقانق) بقري أو دجاج
- 3 بصل متوسط مقطع شرائح
- 1 كوب جبن موتزاريلا مبشور
- 1 كوب صلصة المارينارا
- (راجع الوصفة بباب "رئيسي")
- شرائح جبن شيدر

الطريقة / للعجين

- يُخلط الدقيق مع الملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الزيت ويُعجن بواسطة عجان كهربائي على سرعة متوسطة.
- يُضاف الماء تدريجياً للخليط حتى نحصل على عجين أملس ناعم.

للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف السجق ويُحمر مع التقليب، ثم يُرفع ويُترك جانباً حتى يبرد.
- يُضاف البصل إلى نفس المقلاة، ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه ذهبياً، ثم يُرفع جانباً.
- يُقطع السجق لقطع صغيرة بسُمك 2 سنتيمترات (يُراعى عدم تقطيع السجق قبل التحمير).
- يُخلط البصل مع جبن الموتزاريلا وصلصة الطماطم والسجق جيداً في وعاء عميق.

لعمل فطيرة السجق

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة دائرة قطرها حوالي 50 سنتيمتر وبسُمك حوالي 1/2 سنتيمتر.
- يُوضع العجين المفرود في قالب فرن ارتفاعه حوالي 15 سنتيمتر وقطره 25 سنتيمتر بحيث يُلامس العجين القاع ويُغطي الجوانب.
- تُرص شرائح جبن الشيدر في قاع القالب، ثم يُوضع طبقة من خليط السجق تليها طبقة من شرائح الجبن وتُكرر الطبقات بالتناوب حتى يمتلئ القالب.
- يُغطى القالب بأجزاء بالعجين المتدلي، ثم يُدهن السطح بخليط البيض المخفوق مع الحليب ويُخبز في الفرن لمدة 45 دقيقة، أو حتى يحمر السطح.
- تُترك الفطيرة لتبرد قليلاً قبل التقطيع، ثم تُزين بالبصل المحمر وأوراق الريحان.



فطيرة البصل المقلوبة

...يُمكن عمل أحجام أصغر أو مختلفة بنفس الطريقة، كذلك يُمكن استخدام قطع البصل الأحمر عوضاً عن البصل الصغير.



المقادير / للعجين

- 2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 1/2 كوب ماء دافئ
- 2 1/2 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة كبيرة ملح
- 1/2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة زبد
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

للحشو

- 3 ملعقة كبيرة سكر
- 1 كيلو بصل مُقشر حجم صغير
- 1 ملعقة كبيرة خل بلسمك

الطريقة / للعجين

- تُذاب الخميرة في 1/2 كوب من الماء الدافئ، وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح والثوم المفروم والسكر في العجان على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزبد والزيت والخميرة مع الاستمرار في العجن.
- يُضاف الماء تدريجياً على سرعة متوسطة مع العجن لمدة 15 دقيقة حتى نحصل على عجين متماسك.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.

للحشو

- يُوضع السكر في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل.
- يُضاف الخل ويُترك الخليط على نار متوسطة حتى يذوب السكر ويتحول إلى كراميل، ثم يُضاف البصل ويُحمر حتى يأخذ لون الكراميل.

لعمل الفطيرة

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل دائرة في حجم الصينية أو القالب المستخدم في الخبز.
- يُوضع حشو البصل في الصينية بحيث يغطي القاع.
- يُغطى البصل بالعجين، ويُضغط قليلاً على الأطراف لتمتلئ جوانب الصينية.
- يتم عمل ثقوب بالشوكة في العجين حتى يتم التخلص من البخار الناتج أثناء الخبز.
- يُخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة، أو حتى يُصبح لون الفطيرة ذهبياً.
- تُترك الفطيرة لتبرد قليلاً، ثم تقلب في طبق التقديم، وتُزين بأوراق الريحان.



الحواوشي

...من الأكلات المصرية المتعارف عليها، وإذا قُدم بجانب طبق من السلطة كان وجبة متكاملة، ويُمكن إستخدام خبز عربي جاهز.



المقادير / للعجين

- 1 1/2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 1/4 كوب ماء دافئ
- 3 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

للحشو

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كيلو لحم مفروم
- 1 بصل متوسط مفروم ناعم
- 1 فلفل أخضر مفروم ناعم
- 1 فلفل أحمر حار مفروم ناعم (اختياري)
- ملح وفلفل

الطريقة / للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف اللحم ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف البصل ويُقلب لمدة خمس دقائق، ثم يُضاف الفلفل الأخضر ويُتبل الخليط بالفلفل الحار والملح والفلفل ويُترك على النار لمدة خمس دقائق أخرى أو حتى يتبخر معظم السائل مع التقليب من حين لآخر.

الطريقة / للعجين

- تُذاب الخميرة في 1/4 كوب من الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح في العجان الكهربائي، ويُضاف خليط الخميرة مع العجن، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق حتى تندمج المكونات ويُصبح العجين أملس وناعم.
- يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بالزيت، ثم يُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُعجن العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق ثم يُقسم ويُشكل لكُرات متساوية في حجم عين الجمل (الجوز).
- يُفرد العجين بالنشابة ليُشكل دوائر قطرها حوالي 15 سنتمتراً وسُمكها 1/4 سنتمتر.
- تُرص الدوائر على صاج مرشوش بقليل من الدقيق، وتُغطى وتُترك لمدة 35 دقيقة حتى تختمر أو يتضاعف حجمها.
- يُسخن الفرن على حرارة 250 درجة مئوية.
- تُخبز في الرف الأسفل من الفرن لمدة 5 دقائق بحيث لا يكتمل النضج (مع مراعاة ترك الفرن على نفس درجة الحرارة).

لعمل الحواوشي

- يُسخن الخبز على الشواية حتى يأخذ علامة الشواء .
- يُشق الخبز حتى نُفصل بين وجهي الرغيف (مع مراعاة ألا ينفصل الوجهان تماما)، ويُحشى بحشوة اللحم المفروم ويُقفل مع الضغط الخفيف.
- يُقطع ورق الزبد على هيئة مربعات أكبر من حجم الرغيف (يُمكن دهن ورق الزبد بقليل من الزيت)، ويُوضع الرغيف فوقه، وتُلف أطراف ورق الزبد حول الرغيف بحيث يحافظ على شكله الدائري.
- يُرص في صاج فرن ويُخبز في الرف الأوسط من الفرن لحوالي 15 دقيقة ويُقدم ساخنا.

امبنادا

...حملها الأسبان معهم إلى أمريكا اللاتينية، والتي نُقلت إليهم عن العرب أيام الأندلس، وتُحشى بحشوات متنوعة مثل البحريات، اللحوم، الجبن، الخضار أو الفاكهة، باختلاف البلدان اللاتينية.

المقادير / للعجين

- 2 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 3/4 كوب قطع من الزبد البارد
- 5 ملعقة كبيرة ماء بارد
- صفار بيض مخفوق للدهن

للحشو

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كيلو لحم مفروم
- 1 بصل مفروم
- 1 فلفل أخضر مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة زبيب (منقوع في ماء)



- لمزيد من الحشوات يُمكن الرجوع إلى وصفة "مناقيش" بنفس الباب.

الطريقة / للعجين

- يُوضع الدقيق والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، ثم تُضاف قطع الزبد مع الاستمرار في العجن حتى يتداخل الزبد مع الدقيق (يُمكن العجن باليد).
- يُضاف الماء البارد تدريجياً على سرعة متوسطة مع العجن حتى يُشكل العجين كتلة واحدة ناعمة.
- يُلف العجين في بلاستيك، ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.

للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف اللحم ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- يُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف الفلفل الأخضر ويُتبل الخليط بالكمون والملح والفلفل، ويُترك على النار لمدة 5 دقائق أخرى أو حتى يتبخر معظم السائل.
- تُضاف الكزبرة والزبيب مع التقليب لمدة دقيقة، ثم يُرفع بعيدا عن النار ويُترك ليبرد قبل الاستخدام.

لعمل الفطائر

- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بسُمك لا يزيد عن 1/2 سنتيمتر، ويُقطع على شكل دوائر صغيرة قطرها حوالي 7 سنتيمترات.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
- تُوضع ملعقة كبيرة من الحشو على جانب الدائرة ويُقفل لتُشكل نصف دائرة، ويُضغط على الطرف المستدير حتى يُحكم غلقها.
- تُرص الفطائر في صاج وتُدهن بصفار البيض المخفوق.
- تُخبز الفطائر في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يحمر السطح.



فطير مشلتت

مناسبات - اقتصادية - أطفال - عدد الأفراد ×4

...هذا النوع من الفطير يأتي من ريف مصر، ويُقدم عادةً إما مالحاً مع الجبن القريش، أو حلواً مع العسل والقشطة.

المقادير

4 3/4	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	كوب ماء
	زبد لين لدهن العجين
	زيت لفرد العجين



الطريقة

- يُوضع الدقيق والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، ثم يُضاف الماء تدريجياً ويُعجن على سرعة متوسطة حتى تندمج المكونات ويُصبح كتلة واحدة ملساء (يُعجن لمدة 15 دقيقة بالعجان الكهربائي أو 25 دقيقة باليد).
- يُخلط الزبد مع الزيت جيداً (تكون الكمية متساوية أو حسب الرغبة).
- يُقسم العجين إلى 5 قطع متساوية، تكور وتُدهن جيداً بخليط الزبد، وتُترك لمدة ساعة.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 250 مئوية.
- تُفرد أربع قطع من العجين بنشابة رفيعة طويلة (متساوية في السُمك) على سطح مدهون بقليل من الزيت على هيئة مربعات بمقاس واحد، وتكون رقيقة جداً حتى تكاد تكون شفافة (يُمكن شد العجين باليد من الأطراف بخفة).
- تُمد القطعة الخامسة بمقاس أكبر قليلا حوالي 5 سنتيمترات من جميع الجهات.
- تُوضع الفطائر الأربعة فوق بعضها البعض في وسط الفطيرة الأكبر.
- تُطبق الفطيرة الكبيرة على الفطير الأصغر من الجهات الأربع حتى نحصل على مربع بنفس حجم الفطائر الأصغر.
- تُطبق زوايا العجين الأربعة لتكون على شكل دائرة.
- تُبلل راحة اليد بقليل من خليط الزبد مع الزيت ويُدهن سطح الفطيرة.
- تُوضع الفطيرة في صاج (من النوع السميك) مدهون بقليل من الزيت.
- تُخبز في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى تتفتح طبقات الفطيرة وترتفع ويُصبح لونها ذهبياً.



اقتراحات التقديم

- يُقطع الفطير بعد خبزه إلى أربع قطع، وتُحشى الطبقات بكريمة لباني مخفوقة (أو قشطة)، وتُزين بحبات التوت أو الفراولة، كما يُمكن تزيينها بالعسل والقرفة المطحونة.
- يُمكن حشو الفطير المثلثت بحشوات مختلفة مثل حشوة اللحم المفروم المطهو (راجع وصفة "امبنادا" بنفس الباب)، وذلك بان يُوضع اللحم المفروم بين طبقات العجين قبل خبزه، ثم يُطبق عليه العجين بالطبقة الأخيرة ويُحكم إغلاقه ويُخبز.
- يُمكن أيضا أن تُحشى الفطيرة بحشوة شرائح صدور الدجاج المطهوة مع شرائح البصل ومكعبات الطماطم، على أن تُوضع الحشوة أيضاً بين طبقات العجين ويُحكم إغلاقها بالطبقة الأخيرة ثم تُخبز.
- يُمكن وضع شرائح الفلفل المُلون وحلقات الزيتون الأسود ومكعبات الطماطم مع جبن الموتزاريلا المبشورة على سطح الفطيرة قبل خبزها لتُصبح مثل البيتزا.





بف باستري مشكل

...عجين "البف" أو بالفرنسية "المالفي" أي الألف راق، هو نوع من العجين يحتاج إلى وقت كاف لتجهيزه، وهو متوفر في الأسواق حا

المقادير / للعجين

- 3 كوب زبد بارد
- 6 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 كوب ماء بارد

الطريقة / للعجين

- يُوضع الزبد بين طبقتين من البلاستيك ويُفرد بواسطة النشابة حتى يُصبح على شكل شريحة مربعة رقيقة .
- يُوضع في صينية ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة أو حتى يتماسك الزبد .
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي ويُضاف الماء تدريجياً مع العجن الجيد لمدة 15 دقيقة أو (25 دقيقة إذا كان العجن يدوياً) حتى يُصبح عجيناً ناعماً.
- يُغطى العجين ويُترك جانبا لمدة ساعة على الأقل.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بالدقيق حتى يُصبح مستطيلاً في حجم أكبر من حجم شريحة الزبد.
- تُوضع شريحة الزبد البارد في منتصف العجين، ويُقفل أطراف العجين على الزبد على شكل ظرف مربع (بحيث يُغطي الزبد تماماً).
- يُفرد مربع العجين إلى مستطيل (يُرش بالدقيق إذا لزم الأمر) بحيث يكون أكبر من المربع بمرتين.
- يُطبق طرفي العجين للمنتصف، ثم يُطبق النصفان فوق بعضهما بحيث تتكون أربع طبقات من العجين (كما في الصورة).
- يُلف العجين ببلاستيك ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك (وتكون هذه هي المرة الأولى للفرد والطي).
- تُكرر عملية الفرد والطي أربع أو خمس مرات على أن يُترك العجين بعد كل مرة في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى يتماسك.

- يُمكن طي العجين مثل الخطاب، ويُلف جيداً ويُحفظ بالفريزر لحين الإستخدام.
- في حال إستخدام عجين مُجمد يُترك بالثلاجة (البراد) حتى يفك.
- مراعاة تسخين الفرن قبل خبز العجين بـ 15 دقيقة.
- يُحفظ الزائد من العجين في عمل التزيين أو شرائح، (لا يُفضل إعادة عجن الزائد لأنه لن يرتفع في الفرن).



المقادير / للحشوات المختلفة

أصابع مبرومة بالتوابل
زعتر جاف، فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا)

فراشة
شريحة سمك سالمون مُدخن +
جبن كريمة (أو لبنة)

بالسجق
سجق (هوت دوج) صغير +
بيض مخفوق للدهن

مثلثات بالجبن
جبن رومي (بارمازان) مبشور

فطائر صغيرة (تارت)
زيت زيتون، سمك سالمون وسمك أبيض فيليه، بصل مُقطع مكعبات، طماطم مُقطعة مكعبات، كرفس مُقطع مكعبات، جزر وبطاطس مقشر ومسلوق مُقطع مكعبات، ملح وفلفل.

أقماع بحشو المانجو والفراولة
عصير فراولة مركز، عصير مانجو مركز، كريمة لباني مخفوقة (أو قشطة)، سكر بودرة، شيكولاتة ذائبة، فستق مفروم.

الطريقة / للحشوات المختلفة

- يُراعى تسخين الفرن على حرارة 180 درجة مئوية قبل البدء في تشكيل العجين وحشوه بالحشوات المختلفة.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بسُمك 1/2 سنتيمتر.

أصابع مبرومة بالتوابل
- يُدهن العجين بالماء (حتى تلتصق التوابل)، ويُرش الزعتر على نصف العجين والفلفل الأحمر الحلو (البابريكا) على النصف الآخر.
- يُقطع العجين بسكين حادة إلى شرائح طولية، على أن يُمسك بطرفي العجين ويُلف في اتجاه معاكس لنحصل على أصابع مبرومة، تُرص في صاج وتُخبز بالفرن لحوالي 12 دقيقة أو حتى يحمر السطح.

فراشة بالسالمون المدخن
- يُخفق السالمون المُدخن مع جبن الكريمة (أو اللبنة) في الخلاط الكهربائي حتى تُصبح كالمعجون.
- يُفرد معجون السالمون على جانبي العجين دون الوصول إلى المنتصف.
- يُلف جانبي العجين في اتجاهين متقابلين حتى يلتقيا في المنتصف، ثم يُلف بالبلاستيك ويُوضع بالثلاجة لمدة 30 دقيقة حتى يتماسك ويسهل تقطيعه.
- يُقطع إلى شرائح بسُمك 1 سنتيمتر، ويُرص في صاج ويُخبز لمدة 10 دقائق أو حتى يحمر السطح.

السجق
- يُقطع العجين إلى مستطيلات تتناسب مع حجم السجق، يُلف العجين حول السجق مع مراعاة لفه مرة واحدة فقط.
- يتم عمل بعض الفتحات بواسطة طرف سكين على العجين (ليساعد على خروج الهواء أثناء الخبز) ويُرص في صاج، ثم يُدهن سطح العجين بالبيض المخفوق ويُخبز بالفرن لمدة 12 دقيقة أو حتى يحمر.

- يُفرد العجين على هيئة مربعات صغيرة، ثم يُطوى من المنتصف ليشكل مثلثاً ويُرش بالجبن الرومي، ويُرص في صاج فرن، يُخبز في الفرن لمدة 12 دقيقة أو حتى يحمر.

فطائر صغيرة (تارت)

- يقطع العجين دوائر بواسطة قطاعة بقطر 7 سنتيمتر.
- يُقطع نصف عدد الدوائر باستخدام قطاعة أصغر من الأولى بقطر 5 سنتيمترات حتى نحصل على حلقات مفرغة من الوسط، وتُرص الدوائر الكبيرة في صاج فرن، ثم تُدهن أطراف الدوائر بالبيض المخفوق.
- تُوضع فوق كل واحدة حلقة خارجية لتكون على هيئة تارت، ويُدهن السطح الخارجي للعجين بالبيض ثم يُوضع ورق زبد على الفطائر للحفاظ على شكلها.
- يُخبز في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى يحمر سطحه.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف مكونات الحشو مع التقليب حتى تتداخل وتُترك لحوالي 10 دقائق حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر ثم تُرفع جانباً لتبرد.
- تُترك القوالب لتبرد قليلاً، ثم يُوضع كمية مناسبة من حشو السالمون في تجويف التارت قبل التقديم مباشرةً.

أقماع بحشو المانجو والفراولة

- يُقطع العجين على هيئة شرائط بعرض 2 سنتيمتر، ويُلف كل شريط حول قمع معدني صغير حتى تُغطي القمع.
- تخبز في الفرن الساخن لمدة 20 دقيقة، ثم تُترك لتبرد وتُزال الأقماع المعدنية.
- يُغمس الطرف المفتوح لوحدات البف باستري في الشيكولاتة الذائبة، ثم يُغمس في الفستق المفروم، ويُترك حتى تتماسك الشيكولاتة.
- يُوضع عصير الفراولة في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يغلظ قوامه، ثم يُصفى ويُترك ليبرد.
- تُضاف كمية من الكريمة اللباني المخفوقة وقليل من السكر على الفراولة المركزة وتُخفق حتى تتجانس، ثم تُوضع في كيس حلواني وتُحشى بها نصف الوحدات، وتُكرر نفس الخطوات باستخدام عصير المانجو.



كرواسون وباتيه بالشكولاتة

...يتطلب عمل الكرواسون في المنزل الكثير من الوقت، حيث يتم فرده وطيه عدة مرات، وذلك للحصول على تلك الطبقات الهشة والتي تُشكل على هيئة "هلال" أي "كرواسون" بالفرنسية.

المقادير / الكرواسون

- 1 كوب زبد
- 1 1/2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 1/4 كوب حليب دافئ
- 4 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 بيض مخفوق للدهن

المقادير / باتيه بالشكولاتة

- 1 1/2 ملعقة صغيرة خميرة
- 3/4 كوب ماء دافئ
- 1 1/4 كوب دقيق
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 2/3 كوب زبد لين
- 1 صفار بيض مخفوق للدهن

للحشو

- 1 كوب شكولاتة قطع
- صلصة شكولاتة غامقة للتزيين

- يُمكن حشو الكرواسون بعجين اللوز (المرزبان) عند تشكيله، ويُزين بشرائح من اللوز بعد دهن العجين بالبيض المخفوق.
- يُمكن الاحتفاظ بالعجين في الفريزر لمدة شهر واستخدامه لاحقاً.

الطريقة / الكرواسون

- يُفرد الزبد بين طبقتين من ورق الزبد بحيث يكون على شكل مربع، ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة حتى يتماسك.
- تُذاب الخميرة في 1/2 كوب من الحليب الدافئ وتُترك لمدة خمس دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح والسكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف خليط الخميرة ثم الحليب تدريجياً على سرعة متوسطة، ويُعجن لمدة 15 دقيقة، (أو 25 دقيقة في حالة العجن باليد) حتى يُصبح العجين أملس وناعم.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل أكبر من حجم مربع الزبد.
- توضع قطعة الزبد في وسط العجين وتُقفل الأطراف عليها بحيث تغطي الزبد تماماً، (تكون على هيئة ظرف)، ثم تُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة أو حتى يتماسك الزبد.
- يُفرد العجين مرة أخرى بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل ويُطوى مرتين بحيث تتكون ثلاث طبقات من العجين، ثم يُغطى بورق البلاستيك جيداً، ويُوضع في الثلاجة (البراد) مرة أخرى لمدة ساعة أو حتى يتماسك الزبد.
- تُكرر عملية الفرد والطي ثلاث مرات على الأقل (مع مراعاة تغطية العجين ووضعه بالثلاجة لمدة ساعة) بين كل عملية فرد وطي حتى يتماسك الزبد.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل طويل بعرض حوالي 20 سنتيمتراً.
- يُقسم المستطيل بسكين إلى مثلثات وتُدهن بالماء حتى يسهُل لصق أطراف العجين.
- تُشد أطراف المثلث باليد شداً خفيفاً، ويُلف كل مثلث بحيث نبدأ اللف من قاعدة المثلث وننتهي عند رأسه للحصول على شكل الكرواسون، ويُرص في صاج فرن.
- يُدهن العجين بالبيض المخفوق، ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يُرش الفرن الساخن بقليل من الماء حتى نحصل على بخار.
- يُخبز الكرواسون في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى يُصبح هشاً ذهبي اللون.



باتيه بالشكولاتة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع السكر وحليب البودرة والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزبد والخميرة مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة، أو (25 دقيقة إذا كان العجن يدوياً) حتى نحصل على عجين أملس متجانس كتلة واحدة.
- يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل.
- يُقطع المستطيل إلى مستطيلات بعرض 5 سنتيمترات، ثم يُحشى بقليل من قطع الشكولاتة على أحد الأطراف.
- تُقفل الجوانب ويُلف العجين على الشكولاتة على هيئة اسطوانة.
- يُرص الباتيه في صاج ويُدهن بصفار البيض المخفوق، ثم يُغطى ويُترك لمدة ساعة حتى يختمر مرة أخرى.
- يُسخن الفرن على حرارة 190 درجة مئوية.
- يُخبز الباتيه في الفرن لحوالي 20 دقيقة أو حتى يحمر السطح ويرتفع قليلاً.
- عند التقديم يُزين بالشكولاتة.

عدد الأفراد ×4 | اقتصادية | غني بالألياف | وجبات خاصة

خبز الشوفان

...يحتوي هذا الخبز على نسبة عالية من الألياف (الفيبر)، والتي تُساعد بدورها على نظام صحي أفضل ينصح به الخبراء.



المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
1 1/4	كوب ماء دافئ
2	كوب دقيق
1	كوب ردة (نخالة القمح)
1/2	كوب شوفان
1/4	كوب قمح مجروش
1/4	كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة زيت

للتزيين

1/4	كوب شوفان

الطريقة

- تُذاب الخميرة في نصف كمية الماء الدافئ وتُترك جانباً لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- تُخلط المكونات الجافة في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت وخليط الخميرة، ثم تُضاف بقية كمية الماء تدريجياً مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة حتى نحصل على عجين أملس وناعم.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُعجن العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق.
- يُشكل العجين على هيئة كُرات متوسطة الحجم مع الضغط الخفيف على الكُرات براحة اليد حتى تُصبح ملساء.
- تُرص الكُرات في صاج، وتُرش بالماء ثم تُرش بالشوفان.
- يُغطى الخبز ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
- يُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.

صمون بالخضروات

اقتصادية | أطفال | عدد الأفراد x4

... "صمون" أو "صامولي" كما يُسمى الخبز في بعض البلدان، ويُمكن استخدام العجين لعمل خبز بدون حشو.

المقادير / للعجين

1 ملعقة كبيرة خميرة
1 ملعقة كبيرة سكر
3/4 كوب ماء
2 كوب دقيق
1 ملعقة صغيرة ملح
1 ملعقة كبيرة زبد
1 بيض
1 ملعقة كبيرة زيت
1 بيض مخفوق
2 ملعقة كبيرة حليب

للحشو

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 بصل مُقطع شرائح
3 فلفل ألوان مُقطع شرائح
2 كوسة مُقطعة شرائح
ملح وفلفل

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ، ويُترك الخليط لمدة 5 دقائق حتى يتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزبد والبيض وخليط الخميرة لخليط الدقيق ويُعجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة.
- يُوضع العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويُعجن باليد حتى يُصبح أملس ناعم.
- يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الفلفل والكوسة ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب لمدة 5 دقائق أخرى، ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بالدقيق، ويُشكل على هيئة مستطيل كبير بسُمك 1/2 سنتيمتر، ويُقسم إلى مستطيلات متساوية.
- يُقسم الحشو على المستطيلات بالطول، ثم يُلف كالأسطوانة مع مراعاة إحكام غلق الجانبين.
- يُرص في صاج على مسافات متباعدة، ويُدهن العجين بالبيض المخفوق مع الحليب.
- يُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر مرة أخرى أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- يُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.

i - يُمكن رش العجين بالسمسم وحبة البركة بعد دهنه بالبيض.



اقتصادية | مناسبات | أطفال | عدد الأفراد x7

رولز مشكل

...هو نوع من أنواع الخبز البسيط، يُقدم دائماً في المطاعم، ويُمكن عمل أشكال كثيرة ومتنوعة من عجينته.



المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
1	ملعقة كبيرة سكر
2 1/4	كوب ماء دافئ
5	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة كبيرة حليب بودرة
2	ملعقة كبيرة زيت
	سمسم، حبة البركة وجبن شيدر مبشور للتزيين



الطريقة

- تُخلط الخميرة والسكر وتُذاب في 1/2 كوب من الماء الدافئ، وتُترك لمدة 5 دقائق لتتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح وحليب البودرة في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت والخميرة ثم الماء الدافئ تدريجياً على سرعة متوسطة حتى تتجانس المكونات.
- يُعجن لمدة 10 دقائق حتى نحصل على عجين مطاطي وناعم.
- يُكور العجين ويُوضع في وعاء مدهون بالزيت ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُقلب العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، مع الضغط عليه بقبضة اليد ليهبط قليلاً.
- يُقسم العجين لأقسام متساوية، ويُشكل على هيئة كُرات متوسطة الحجم مع الضغط الخفيف براحة اليد حتى تُصبح مكورة.
- تُرص كُرات العجين في صاج، ثم تُرش بقليل من الماء ثم بالسمسم أو حبة البركة أو الجبن المبشور.
- يُغطى العجين ويُترك ليختمر مرة أخرى لمدة 35 دقيقة، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 مئوية.
- يُخبز في الفرن لمدة 20 دقيقة، أو حتى يُصبح ذهبي اللون.

i

- يُمكن دهن كرات الخبز بالبيض المخفوق مع قليل من الحليب، وتُرش بالسمسم أو حسب الرغبة.
- يُمكن وضع صينية ماء ساخن في الفرن أثناء الخبز، أو رش جوانب الفرن بالماء، مما يساعد على الحصول على خبز مُقرمش.

بيتزا البحريات

...لنجاح "البيتزا" يجب أن تُخبز لمدة كافية وأن يكون الفرن على أعلى درجة، وتُوضع في الرف السفلي للفرن.

المقادير / للبيتزا

1 ملعقة كبيرة خميرة
1 ملعقة كبيرة سكر
1 كوب ماء دافئ
2 1/2 كوب دقيق
1 ملعقة صغيرة ملح
2 ملعقة زيت
1 كوب صلصة مارينارا
(راجع الوصفة بباب "رئيسي")

للبحريات

(زيت، بصل مفروم، جمبري مُقشر، حبار (سبيط) حلقات، سمك مكعبات، سمك سالمون مكعبات، عصير ليمون، ملح وفلفل)

- هذه البيتزا صُنعت رقيقة، وفي حالة عمل بيتزا سميكة يُفضل تركها لتختمر مدة كافية بعد فردها وكذلك وضعها مدة أطول بالفرن.

الطريقة / للبيتزا

- تُذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتُترك لتتفاعل حوالي 5 دقائق.
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- تُضاف الخميرة وزيت الزيتون إلى الدقيق ويعجن لمدة 15 دقيقة حتى تمتزج المكونات ونحصل على عجين لين ومتماسك.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة، وتُدهن بالزيت وتُترك لتختمر لمدة 35 دقيقة على الأقل، أو حتى يتضاعف حجمها.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة دائرة.
- تُوضع في صاج مع عمل بعض الفتحات بواسطة الشوكة، وتُترك لتختمر مرة ثانية لمدة 35 دقيقة .
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 مئوية.
- يُخبز العجين لمدة خمس دقائق في الرف السفلي من الفرن ثم يُترك ليبرد.

للبحريات

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف البحريات وتُتبل بالملح والفلفل، ويُقلب الخليط لمدة 5 دقائق حتى تمام النضج، ثم يُضاف عصير الليمون.

لتحضير البيتزا

- يُدهن عجين البيتزا بصلصة المارينارا، ثم يُوزع خليط البحريات فوق الصلصة.
- تُخبز البيتزا في الفرن لمدة 10 دقائق أخرى أو حتى تنضج.





فوكاشيا

مناسبات | اقتصادية | أطفال | عدد الأفراد x 6

...نوع من أنواع الخبز الإيطالي وهو قريب الشبه بالبيتزا، لكن عادةً ما يكون على شكل مربع أو مستطيل، ويؤكل في إيطاليا كما هو، ولكن في خارجها يُصنع ساندوتش أحياناً لسُمكه.

المقادير / للعجين

- 1 1/2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر
- 1 1/2 كوب ماء دافئ
- 3 كوب دقيق
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 كوب زيت زيتون

اقتراحات للتزيين بالخضروات

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 فلفل أخضر مُقطع شرائح
- 1 طماطم بدون بذر مُقطعة شرائح
- 1/4 كوب جبن موتزاريلا

بالزيتون والأعشاب

- 1 كوب زيتون أسود وأخضر مخلل بدون بذر
- 1 كوب بصل صغير مخلل
- بياض بيض للدهن
- 1 ملعقة صغير إكليل الجبل (روزماري)

بالفاكهة

- 2 كوب عنب أخضر وأحمر
- 1/4 كوب كريز أحمر
- بياض بيض للدهن
- 3 ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في 1/2 كوب من الماء الدافئ، وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُوضع الدقيق والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت وخليط الخميرة والمتبقي من الماء تدريجياً، ويُعجن العجين على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة حتى نحصل على كتلة واحدة مطاطية وناعمة. (في حالة العجن باليد يُفضل أن يتم على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ويُعجن لمدة 25 دقيقة حتى نحصل على نفس النتيجة).
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُفرد العجين على صاج فرن مستطيل مدهون بقليل من زيت الزيتون ليأخذ شكل الصاج (مستطيل).
- يُغطى العجين ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُضغط على العجين بأطراف الأصابع في أماكن متباعدة لعمل بعض التجويفات.
- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- في حالة استخدام الخضروات كتغطية للعجين، يُدهن سطح العجين بزيت الزيتون، وتُوزع عليه شرائح الفلفل والطماطم ويُرش بجبن الموتزاريلا.
- عند استخدام الزيتون، يُوضع مع البصل المخلل في التجويفات الناتجة عن الضغط بالأصابع، ويُدهن سطح العجين ببياض البيض ويُرش بإكليل الجبل الجاف.
- لعمل الفوكاشيا كطبق حلو، تُوضع الفاكهة في التجويفات (يُفضل أن يكون نوع الفاكهة تلك التي تحتوي على نسبة كبيرة من السائل حتى لا تجف)، ثم يُدهن سطح العجين ببياض البيض ويُرش بالسكر.
- تُخبز الفوكاشيا في الرف الأسفل من الفرن لحوالي 25 دقيقة، أو حتى يحمر سطحها وتنضج.



مناسبات | أطفال KIDS | عدد الأفراد x 8

بريوش مُتنوع

...عجين فرنسي لم يأخذ فرصته مثل الكرواسون ولم يُصبح كيكاً، ولكنه يتميز بطعمه الذي يجمع بين الاثنين من حيث الهشاشة والمسام.



المقادير / للعجين

1	ملعقة صغيرة خميرة
1/4	كوب حليب دافئ
2 1/2	كوب دقيق
3/4	كوب زبد لين
1 1/2	ملعقة كبيرة سكر
3	بيض
1	ملعقة صغيرة ملح
1/4	كوب ماء دافئ
1	صفار بيض مخفوق + 2 ملعقة كبيرة حليب للدهن

لحشو المورتديلا

2	كوب لحم مفروم ناعم
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة شطة
1/2	كوب حلقات زيتون أسود
1/2	كوب فستق مُقشر
1	ملعقة كبيرة فلفل أسود مجروش
3	كوب مرق دجاج (أو لحم)
1	كوب (بصل - كرفس - جزر) مُقطع

الطريقة / للعجين

- تُذاب الخميرة في الحليب الدافئ، ثم يُضاف 1/2 كوب دقيق ويُقلب الخليط جيداً.
- يُغطى خليط الخميرة ويُترك لمدة ساعتين ليختمر.
- يُخفق الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ثم يُضاف السكر مع الاستمرار في الخفق حتى يُصبح الخليط كالكريمة.
- يُضاف البيض واحدة تلو الأخرى لخليط الزبد والسكر مع العجن الجيد.
- يُخلط الدقيق والملح ويُضاف إلى خليط الزبد، ثم يُضاف خليط الخميرة مع الاستمرار في العجن.
- يُضاف الماء الدافئ تدريجياً، وتُعجن جيداً لمدة 15 دقيقة (أو 25 دقيقة باليد) حتى يُصبح العجين كتلة واحدة ناعمة مطاطية.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُوضع في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك ليختمر لمدة ساعتين أو حتى يتضاعف حجمه.

لحشو المورتديلا

- يُتبل اللحم المفروم بالملح والفلفل (يُراعى فرم اللحم مرتين حتى ينعم).
- يُوضع اللحم في وعاء عميق، وتُضاف حلقات الزيتون والفستق وتُتبل بفلفل مجروش وقليل من الشطة وتُعجن المكونات جيداً حتى تتداخل.
- يُوضع خليط اللحم على ورق البلاستيك، ويُلف ويُشكل على هيئة اسطوانة مع الضغط الخفيف أثناء اللف وإحكام غلق الأطراف (على شكل سجق)، ويكون بطول يتناسب مع طول القالب المستخدم في الخبز.
- يُسخن مرق الدجاج في إناء على نار متوسطة وتُضاف الخضروات.
- تُسلق اسطوانة اللحم (المورتديلا) في المرق المغلي، ويُترك على نار متوسطة لحوالي 20 دقيقة أو حتى تمام الخبز.



يُترك المورتديلا حتى تبرد تماماً ويُنزع الغطاء البلاستيك.

يُضغط على العجين بقبضة اليد ويُترك لمدة خمس دقائق.

يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل يتناسب مع حجم قالب الفرن.

يُدهن العجين بصفار البيض المخفوق مع الحليب وتُوضع المورتديلا فوقه وتُدهن بصفار البيض ويُلف العجين بشكل اسطواني.

يُوضع في قالب مستطيل (قالب التوست) مدهون بقليل من الزبد، بحيث يكون الجزء المُغلق إلى أسفل ويُدهن السطح بالبيض. ويُترك العجين ليختمر مرة أخرى لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.

يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.

يُخبز البريوش المحشو بالمورتديلا في الفرن لحوالي 40 دقيقة أو حتى ينضج ويحمر السطح.

المقادير / للبريوش الحلو

(سكر بني، قرفة مطحونة، مربى مشمش دافئة ومُخففة، كريز مُعلب، مشمش مجفف قطع).

للبريوش حلو

تُتبع نفس الخطوات للعجين أعلاه مع إضافة 1/2 ملعقة صغيرة من الفانيليا عند إضافة البيض.

اقتراحات التشكيل

يُقطع العجين بعد فرده إلى ثلاث أسطوانات رفيعة وتُشكل على هيئة ضفيرة.

يُشكل العجين على هيئة اسطوانة رفيعة وتُلف بشكل حلزوني.

يُقسم العجين لكرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، وتُرص في صينية دائرية أو تُرش بالسكر البني والقرفة وتُرص في قالب مستطيل مدهون بقليل من الزيت جنباً إلى جنب.

بعد تشكيل العجين، يُدهن سطحه بخليط الحليب ويُترك ليختمر لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.

يُخبز البريوش لحوالي 30 دقيقة أو حتى ينضج ويُصبح ذهبي اللون حسب حجمه.

يُدهن البريوش بمربى المشمش الدافئة ويُزين بقطع الكريز والمشمش المجفف.

- يمكن استخدام العديد من الحشوات مثل قطعة من اللحم الرقيقة (شريحة ستيك)، كما يمكن إضافة حلقات من الزيتون الأسود للعجين أثناء العجن.



باجيت فرنسي

... يُعرف قانون المطبخ الفرنسي "الباجيت" على أنه يحتوي أربعة عناصر فقط هي (الدقيق، الخميرة، الملح والماء)، وأي إضافات أخرى للعجين يجب أن تأخذ اسماً مختلفاً.



المقادير

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 2 1/4 كوب ماء دافئ
- 5 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح

- في حالة استخدام آلة العجن الكهربائية يراعى استخدام الخطاف للعجن.
- يمكن إضافة سمسم أو حبة البركة (الحبة السوداء) أو كمون صحيح على سطح العجين بعد رشه بالماء وذلك للتزيين، كما يمكن إضافة حلقات من الثوم على سطحه.
- يمكن تشكيل العجين حسب الرغبة، فيمكن عمل أحجام أصغر من نفس الشكل أو تشكيله على هيئة كرة.

الطريقة

- تُذاب الخميرة في 1/4 كوب من الماء الدافئ، وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي، ثم يُضاف خليط الخميرة مع العجن على سرعة بطيئة.
- يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق، أو 20 دقيقة بواسطة اليد.
- يُشكل العجين على هيئة كرة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ثم يُغطى بمنشفة مطبخ (فوطة) مرشوشة بالدقيق ويُترك لمدة 15 دقيقة.
- يُفرد العجين باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، بحيث يُفرد براحة اليد بعيداً على امتدادها، ثم يُلم في الاتجاه المعاكس عدة مرات لمدة 5 دقائق حتى يُصبح العجين ناعماً وأملس.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُغطى ويُترك لمدة 3 ساعات أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُفرد العجين مرة أخرى على سطح مرشوش بقليل من الدقيق مع الضغط بواسطة قبضة اليد للتخلص من بعض الهواء.
- يُقسم العجين لثلاثة أقسام متساوية، ويُفرد كل جزء على هيئة مستطيل، ثم يُلف على شكل اسطوانة وتُقفل الجوانب أثناء اللف، ويُكرر السابق مع القسمين الآخرين.
- في حالة عدم وجود القالب الخاص بالخبز الفرنسي، يُمكن عمله باستخدام ورق ألمونيوم، بحيث نقوم بتجهيز قطعتين من ورق الألمونيوم طولهما نفس طول الخبز وبارتفاع حوالي 5 سنتيمترات، ويُوضعا على صاج فرن عرضه يتناسب مع حجم الخبز على مسافات متباعدة بحيث يتكون ثلاثة فراغات يُوضع بينها الخبز حتى لا يلتصق أثناء التخمر.
- تُرص الاسطوانات في الفراغات المتروكة بين ورق الألمونيوم، مع مراعاة أن تكون الأطراف المغلقة هي الملامسة للصاج.
- يتم عمل شقوق بسيطة بواسطة طرف سكين حادة على سطح العجين على مسافات متباعدة للتزيين، ثم يُغطى ويُترك لمدة ساعتين ليختمر مرة أخرى.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 مئوية.
- يُرفع الغطاء من على العجين ويُرش سطحه بقليل من الماء بواسطة رشاش ماء، ويُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يحمر السطح.

بسكويت بالطحينة

...إضافة الطحينة للعجين يُعطي البسكويت مذاقاً طيباً، ويُمكن أن يُزين بفواكه ومربى عوضاً عن الجبن واللحم.

المقادير

- ملعقة صغيرة خميرة
- كوب ماء دافئ
- كوب دقيق
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة ينسون مطحون
- كوب زبد
- كوب طحينة
- بيض مخفوق + 2 ملعقة كبيرة
- حليب للدهن

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ لمدة خمس دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح واليانسون في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزبد والطحينة مع الاستمرار في العجن على نفس السرعة.
- يُضاف الماء تدريجياً للخليط مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق أو (20 دقيقة في حالة العجن باليد) حتى نحصل على عجين متجانس ناعم.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة، ثم يُغطى ويُترك ليختمر لمدة 35 دقيقة.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بواسطة النشابة بسُمك 1 سنتيمتر.
- يُقطع العجين إلى دوائر صغيرة بواسطة قطاعات (مع مراعاة استخدام العجين الزائد مرة أخرى).
- تُرص الدوائر في صاج وتُدهن بخليط البيض وتُزين حسب الرغبة.
- تُخبز في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يحمر سطحها.

- يمكن تزيين العجين بمعجون الطماطم المجففة، أو بالزيتون المفروم، أو ترش بالجبن الرومي المبشور بعد دهنها بخليط البيض. كما يمكن تزيينها بعد خبزها بحلقات من الزيتون الأسود أو الخيار مع شرائح من الديك الرومي، أو تزين بالجبن كريمة مع قطع الطماطم والأنشوجة أو خليط من صلصة الريحان (البستو) مع الجبن كريمة.
- يمكن تشكيل العجين قبل خبزه على هيئة أسطوانة ووضع الحشو بداخله ويقطع لحلقات.



مناسبات | اقتصادية | KIDS أطفال | x 6 عدد الأفراد

خبز مع خضروات مشوية

...إضافة الخضروات المشوية للخبز ترفع من قيمته الغذائية، ويُمكن استخدام الحشو مع أي نوع من الخبز، وفكرتها مثل السندوتش ولكن بطريقة مختلفة، ويُمكن استخدام خبز جاهز لهذه الحشوة.



المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
1/4	كوب حليب دافئ
4	ملعقة كبيرة زبد
7	صفار بيض
2 1/4	كوب دقيق
1/2	ملعقة كبيرة ملح
1	بياض بيض + 2 ملعقة كبيرة حليب للدهن

للحشو

3	فلفل ألوان مشوي وبدون قشر أو بذر
1/4	كوب جبن شيدر مبشور

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الحليب الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُوضع الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ثم يُضاف صفار البيض واحدة تلو الأخرى مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط الدقيق مع الملح، ويُضاف لخليط الزبد مع العجن الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف خليط الخميرة تدريجياً مع العجن لمدة 15 دقيقة أو 25 دقيقة إذا كان العجن باليد حتى نحصل على عجين لين لا يلتصق باليد.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة، ويُوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعة حتى يختمر أو يتضاعف حجمه.
- يُضغط على العجين بقبضة اليد للتخلص من بعض الهواء، ثم يُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة أخرى ليختمر أو يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُجهز علبة من علب الطعام المُعلب (تنظف جيداً ويتم إزالة الورق الخارجي) ويتم التخلص من الجزء السفلي والجزء العُلوي حتى تُصبح مُجوفة، وتُستخدم كقطاعة.

- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويُقطع بواسطة العلبة لدوائر بنفس الحجم.
- تُرص الدوائر في صاج، وتُدهن بخليط بياض البيض مع الحليب وتُترك لمدة 5 دقائق.
- تُخبز دوائر العجين في الفرن لمدة 20 دقيقة ثم تُرفع جانباً لتبرد قليلاً .
- تُغلف العلبة من الداخل بورق زبد، وتُوضع طبقة من دوائر العجين في قاع العلبة المُفرغة (للمحافظة على الشكل الدائري للطبقات) وتُوضع على صاج الفرن، ثم تُوضع طبقة من الفلفل المشوي ويُرش القليل من الجبن الشيدر، ثم طبقة من الفلفل، وهكذا حتى نقوم بعمل طبقات حسب الرغبة على أن تكون آخر طبقة من الخبز.
- يتم تكرار السابق حتى ننتهي من كل الكمية.
- تُخبز طبقات الخبز مع الفلفل لمدة 10 دقيقة أو حتى يحمر سطحها ويسيل الجبن (يُمكن إزالة العلبة بعد 5 دقائق).

- في حالة زيادة الفلفل المشوي يُمكن تقطيعه لمكعبات وتقديمه كصلصة جانبية مع الخبز (كما في الصورة).
- كطريقة مُشابهة لطبقات الخبز يُمكن استخدام خبز جاهز بحجم كبير، وتُقطع طبقة عرضية من أعلى الخبز وتُرفع جانبا لاستخدامها كغطاء، ويُفرغ العجين من الداخل، ثم يُحشى الخبز بطبقات الفلفل المشوي مع وضع جبن شيدر بين الطبقات والضغط الخفيف بين كل طبقة وأخرى، ثم يُغطى قالب الخبز بالجزء المحفوظ من قبل مع الضغط الخفيف ثم يُترك جانبا لمدة 30 دقيقة قبل التقطيع.

i



مناسبات | اقتصادية | أطفال | عدد الأفراد x 4

أصابع الخبز (باتون ساليه)

...يُمكن عمل كمية مناسبة وحفظها في أكياس بلاستيك مُحكمة الغلق لتقديمها مع الشوربة أو مع أنواع مختلفة من الجبن.

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 2/3 كوب ماء دافئ
- 2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بياض بيض مخفوق للدهن
- سمسم، حبة البركة أو كمون صحيح للتزيين

الطريقة

- تذاب الخميرة في الماء الدافئ لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت وخليط الخميرة للدقيق ويُعجن جيداً حتى تندمج المكونات ونحصل على عجين متماسك.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق، ويُشكل على هيئة اسطوانة.
- تُقطع الأسطوانة إلى قطع صغيرة ثم تُشكل لكُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، وتُترك لمدة خمس دقائق.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُبرم كل قطعة (براحة اليد) على هيئة اسطوانة رفيعة في حجم القلم.
- تُدهن أصابع الخبز ببياض البيض المخفوق.
- تُفرد كمية من السمسم على ورق زبد.
- تُرفع الأصابع المدهونة وتُوضع فوق السمسم وتُدحرج حتى يغطيها السمسم من جميع الجهات، ثم تُرص في صاج.
- تُكرر الخطوات مع حبة البركة والكمون حتى الإنتهاء من الكمية.
- تُخبز في الفرن لحوالي 12 دقيقة أو حتى يُصبح لونها ذهبياً.



خبز التوست

مناسبات | اقتصادية | أطفال | عدد الأفراد ×6

يرجع اسم "التوست" إلى وضع الخبز في آلة التحميص المُسماة بـ "التوستر"، ومنها جاء اسم الخبز واسم القالب الذي يُخبز فيه.



المقادير

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 2¼ كوب ماء دافئ
- 6 كوب دقيق
- 1½ ملعقة كبيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة زبد لين
- زيت للدهن



الطريقة

- تُذاب الخميرة في كوب من الماء الدافئ وتُقلب وتُترك جانباً لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح والسكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، ويُضاف الزبد مع الاستمرار في العجن.
- يُضاف خليط الخميرة، ثم تُضاف باقي كمية الماء تدريجياً مع زيادة السرعة إلى متوسطة، ويستمر العجن لمدة 10 دقائق أو حتى يُصبح العجين أملس وناعم.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر ويتضاعف حجمه.
- يُضغط على العجين بقبضة اليد، ويُفرد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بنفس عرض القالب المستعمل في الخبز.
- يُطوى طرفا العجين الطويلة بحيث تتقابل الأطراف بمنتصف العجين ويتم الضغط عليهما معاً لإحكام الغلق.
- يُوضع العجين في قالب مستطيل مدهون بقليل من الزيت، بحيث يكون الجزء المغلق أطرافه هو الملامس لقاع القالب، ثم يُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة ليختمر مرة أخرى ويتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- يُرش سطح العجين بقليل من الماء، ويُخبز في الفرن لحوالي 35 دقيقة أو يُصبح ذهبي اللون.
- يُقلب الخبز على شبكة معدنية ويُترك ليبرد ثم يُقطع بالسكين الخاص بالخبز إلى شرائح يتفاوت سمكها حسب الرغبة.



خبز منوع

العجين واحد، ولكن أشكاله المختلفة هي التي جعلته منوعاً، ويُمكن حشوه بحشوات مختلفة.

المقادير

- 2 ملعقة صغيرة خميرة
- 4 ملعقة كبيرة ماء دافئ
- 2 1/4 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
- 3/4 كوب زبادي (أو لبن رائب)
- 4 ملعقة صغيرة زبد

للتزيين

- 1 بيض مخفوق
- سمسم وحبة البركة وكمون صحيح

- يُمكن تقطيع العجين على هيئة مستطيلات صغيرة متساوية في الحجم، وتُلصق بجانب بعضها، وفي حالة اختلاف حجم المستطيلات يُمكن وضعها فوق بعض بحيث يكون المستطيل الأصغر للأعلى، وتُوضع عند المنتصف في قوالب المافن لتُصبح مثل المروحة (كما في الصورة).
- يُمكن وضع صينية ماء ساخن في الفرن أثناء الخبز أو رش جوانب الفرن بالماء حتى تحصل على البخار الذي يساعد في عملية الخبز.

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء وتُترك جانباً لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع السكر وبكربونات الصودا في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزبادي والزبد وخليط الخميرة لخليط الدقيق مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة، أو 25 دقيقة في حالة العجن باليد حتى نحصل على عجين أملس لا يلتصق باليد.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.

اقتراحات لتشكيل العجين

- يُقسم العجين إلى قطع متساوية في حجم البرتقالة الصغيرة، ثم تُفرد كل قطعة باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل اسطوانة متوسطة الحجم طولها حوالي 20 سنتيمتراً، ثم تُلف كل اسطوانة على شكل حلزوني بلصق أطرافها جيداً.
- يُمكن استخدام وحدة من الاسطوانات بحيث يكون طولها حوالي 40 سنتيمترا، ثم تُثنى للنصف بحيث تكون هناك اسطوانتان متلاصقتان ويتم تشكيلهما على هيئة ضفيرة.
- تُرص الوحدات في صاج، وتُدهن بالبيض المخفوق وتُرش القطع الحلزونية بحبة البركة أو الكمون والتي على شكل ضفائر بالسمسم، ثم تُغطى وتُترك لمدة ساعة أخرى لتختمر أو حتى يتضاعف حجمها.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية قبل الخبز بربع ساعة.
- تُخبز في الفرن لحوالي 20 دقيقة أو حتى تُصبح ذهبية اللون.



خبز السيمولينا

وجبات خاصة | اقتصادية | عدد الأفراد x4

...يُستخدم دقيق السميد "السيمولينا" في عمل المكرونة والكسكسي، كذلك في عمل الحلوى مثل المقروض والمعمول.



المقادير / للخميرة البايتة

1	ملعقة صغيرة خميرة
1	كوب ماء دافئ
1	كوب دقيق

للعجين

3/4	كوب دقيق
3/4	كوب دقيق سميد (سيمولينا)
2	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة زيت زيتون

- الخميرة البايتة أو (biga) تعطي الخبز نكهة وطعم خاص، ويُمكن أن تُترك بالثلاجة حتى خمس أيام، كذلك يُمكن أن تحفظ بالفريزر، لكن يجب مراعاة أن تكون في درجة حرارة الغرفة عند استخدامها.

الطريقة / للخميرة البايتة

- تُخلط الخميرة والماء الدافئ والدقيق في وعاء عميق، مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- يُغطى الوعاء ويُترك الخليط ليختمر لمدة 8 ساعات أو أكثر.

للعجين

- يُخلط الدقيق مع دقيق السميد والملح والزيت في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة (يُفضل استخدام الخُطاف).
- تُضاف الخميرة البايتة للخليط مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق أو 20 دقيقة في حالة العجن يدوياً.
- يُستمر في العجن حتى يُصبح العجين كتلة واحدة متجانسة.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت، يُغطى ويُترك ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ويُعجن لمدة 5 دقائق باليد ثم يُشكل على هيئة كرة.
- يُوضع العجين في صاج ويُغطى ويُترك ليختمر مرة أخرى لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 190 درجة مئوية.
- يُرش العجين بدقيق السيمولينا ويُخبز في الفرن لحوالي 35 دقيقة، أو حتى تمام الخبز.

اقتصادية | أطفال KIDS | عدد الأفراد x 4

خبز الجزر

يُمكن زيادة القيمة الغذائية للخبز بإضافة بعض العناصر التي يُمكن أن تندمج معه، وكما استخدمت هنا الجزر يُمكن استخدام البطاطس أو القرع (اليقطين) بنفس الطريقة.



المقادير

1 ملعقة كبيرة خميرة
1 كوب ماء دافئ
2 كوب دقيق
1 كوب دقيق قمح (دقيق أسمر)
1 ملعقة صغيرة ملح
1 كوب جزر مبشور
1 ملعقة كبيرة زبد لين
1 بيض مخفوق للدهن

للتقديم

1 جزر مُقشر ومبشور
1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
3 ملعقة كبيرة ماء زهر (أو ماء ورد)
عيدان بقدونس للتزيين

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق بنوعيه مع الملح والخميرة في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الجزر المبشور والزبد للخليط مع الاستمرار في العجن وزيادة السرعة إلى متوسطة (لمدة 15 دقيقة) حتى يُصبح عجيناً ناعماً مطاطياً.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة، ويُوضع في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك ليختمر لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُعجن العجين باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق، ثم يُشكل على هيئة وحدات بشكل الجزر، أو على هيئة كُرة كبيرة الحجم مع تشكيل سطحها بواسطة سكين حادة وعمل بعض الشقوق.
- تُرص الوحدات في صاج، ثم تُغطى وتُترك لمدة 35 دقيقة أخرى حتى تختمر أو يتضاعف حجمها.
- يُسخن الفرن على حرارة 190 درجة مئوية.
- يُدهن العجين بالبيض المخفوق، ويُخبز في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى يحمر السطح.
- يُخلط الجزر المبشور مع باقي المكونات ويُقدم مع خبز الجزر، ويُزين الخبز بعيدان البقدونس ليأخذ شكل الجزر.

i

- يُمكن حشو الخبز بالجزر المسلوق المُقطع مكعبات صغيرة أو بأي حشوة مفضلة، ويُراعى أن تكون ناضجة.





خبز مضفر مع الجبن

خبز قليل وحشو كثير.. يُمكن أن تكون الحشوة بالفاكهة المجففة أو مسكرة لتقدم كحلويات.

المقادير / للعجين

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 2 كوب ماء دافئ
- 4 كوب دقيق
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1/2 ملح
- 8 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بيض مخفوق للدهن

للحشو

- جبن سويسري أو موتزاريلا مبشور
- جبن أبيض فيتا مهروس
- أعشاب طازجة مفرومة

الطريقة

- تُذاب الخميرة في كوب من الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع السكر والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت ثم الماء تدريجياً، ويُعجن الخليط على سرعة متوسطة حتى نحصل على عجين أملس ومتماسك.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو يتضاعف حجمه.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل حوالي 40X30 سنتيمتر.
- تُخلط مكونات الحشو في وعاء عميق.
- يُقسم العجين بواسطة قطاعة لثلاث أقسام دون تقطيع العجين، ثم يُوضع الحشو في منتصف مساحة المستطيل بكامل الطول (كما في الصورة).
- يُقص طرفي المستطيل الخارجي قصاً مائلا على طول الأطراف من الجهتين، ويُترك حوالي سنتيمتر بين كل فتحة وأخرى.
- يُؤخذ طرف من الأطراف الصغيرة المائلة، ويُطوى على الآخر المقابل له، وتُكرر الخطوات حتى نحصل على ضفيرة تُغطي حشو العجين وتُضفي عليه منظراً جميلاً.
- يُوضع العجين في صاج فرن ويُدهن بالبيض المخفوق، ويُترك لمدة ساعة ليختمر مرة أخرى، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 درجة مئوية.
- يُخبز في الفرن لحوالي 30 دقيقة أو حتى تمام الخبز ويميل لونه للذهبي.

i

- عند استخدام جبن للحشو يُراعى أن يحتوي على نسبة من الماء، وإذا كان للتغطية يجب أن يكون قليل الملح (حتى لا يُصبح ملحه زائداً بعدما يتبخر معظم السائل منه).
- يفضل خلط عدة أنواع من الجبن لتحقيق التوازن في الملوحة والمذاق والطراوة.









مناسبات | اقتصادية | أطفال | عدد الأفراد ×6

خبز البرتقال

...الصورة لخبز بنكهة وشكل وهيئة البرتقال.



المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
3/4	كوب ماء دافئ
2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة بشر برتقال جاف (مطحون)*
1/4	كوب عصير برتقال
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	بيض مخفوق للدهن

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح وبشر البرتقال الجاف في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف عصير البرتقال وزيت الزيتون وخليط الخميرة مع العجن.
- يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة حتى يُصبح العجين أملس وناعم.
- يُغطى العجين ويُترك جانباً في وعاء مدهون بقليل من الزيت لمدة 35 دقائق حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- يُقسم العجين إلى 5 أقسام متساوية، ويُعجن باليد لمدة 5 دقائق، ثم يُشكل على هيئة كُرات في حجم البرتقال الصغير، ويُرص في صاج فرن.
- يتم عمل فتحات في العجين بطرف سكين حادة (كما في الصورة) وتُدهن بالبيض المخفوق.
- تُغطى الكُرات، وتُترك لمدة 35 دقيقة أخرى حتى يتضاعف حجمها.
- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- يُخبز العجين في الفرن لحوالي 20 دقيقة أو حتى يُصبح ذهبي اللون.

i

* لتجفيف قشر البرتقال يُراعى بشر القشرة ذات اللون البرتقالي فقط (لا يفضل استخدام الجزء الأبيض من القشرة)، ويُوضع في صاج الفرن حرارته 100 درجة مئوية، ويُترك حتى يجف تماماً ثم يُطحن ليُصبح بودرة.

- يُمكن استخدام عصير الجريب فروت عوضاً عن عصير البرتقال، كما يُمكن استخدام بشره أيضاً.
- يُمكن تزيين كُرات البرتقال باستخدام العجين، وعمل أشكال كأوراق الثمرة وتُشكل بسكين حادة (كما في الصورة).

خبز التمر والسمسم

...يصلح كصنف حلو، أو يقدم مع القهوة أو الشاي أو الحليب كوجبة إفطار.

المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
3/4	كوب ماء دافئ
1 1/4	كوب دقيق
1/2	كوب دقيق قمح (دقيق أسمر)
1/2	ملعقة صغيرة ملح
3	ملعقة كبيرة سمسم
3	ملعقة كبيرة عسل نحل
1	ملعقة كبيرة زبد
3	ملعقة كبيرة زيت

للحشو

1/2	كوب تمر مهروس (عجوة)
2	ملعقة صغيرة قرفة
1/4	كوب عين جمل (جوز) مجروش
1	ملعقة صغيرة ماء ورد

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق بنوعيه مع الملح ونصف كمية السمسم في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف العسل والزبد والزيت والخميرة للخليط مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة حتى تندمج المكونات.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ثم يُوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى، ويُترك ليختمر لمدة 30 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُخلط التمر مع القرفة وعين الجمل وماء الورد حتى يُصبح خليطاً متجانساً.
- يُفرد العجين باليد على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بنفس حجم القالب المستعمل للخبز.
- توضع كميات متفاوتة من حشو التمر على أماكن متفرقة من العجين ويُلف على هيئة أسطوانة.
- يُدهن قالب مستطيل بالزيت ثم يُرش ببقية كمية السمسم.
- تُوضع اسطوانة العجين في القالب، ثم يُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة أخرى ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخبز القالب في الفرن لحوالي 30 دقيقة أو حتى تمام الخبز.
- يُقلب الخبز على شبكة معدنية ويُترك ليبرد، ثم يُقطع إلى شرائح بالسكين الخاص بالخبز.



خبز الصودا

غني بالألياف | اقتصادية | سهل وسريع | x4 عدد الأفراد

...يُعرف هذا الخبز بالخبز الايرلندي وهو نوع من أنواع الخبز السريع، ويستعمل فيه بيكربونات الصودا عوضا عن الخميرة، ويُقدم عادةً مع مربى التوت والتي اشتهر بها الايرلنديون.

المقادير

2	كوب دقيق قمح (أسمر)
3/4	كوب دقيق
1/3	كوب سكر
1	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
1/4	كوب زبد
1 1/4	كوب لبن رائب
	دقيق للتزيين

الطريقة

- يُخلط الدقيق بنوعيه مع السكر والملح وبيكربونات الصودا على سطح أملس.
- يُضاف الزبد ويفرك الخليط بأطراف الأصابع حتى يُصبح مثل الرمل الخشن.
- يُضاف اللبن الرائب تدريجياً للخليط، ويُعجن بخفة حتى تتداخل المكونات (مع مُراعاة عدم العجن لفترة طويلة).
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يُعجن العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة، ويُوضع في صاج مرشوش بالدقيق.
- يتم عمل شقوق على شكل "X" أو مربعات بطرف سكين حادة على سطح الخبز، ويُرش بالدقيق.
- يُخبز بالفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى تمام الخبز.



- يُمكن استخدام خليط من الزبادي مع الحليب أو استخدام حليب و2 ملعقة كبيرة من الخل عوضاً عن اللبن الرائب.
- يُمكن إضافة 1/2 كوب من الزبيب للعجين.

الخبز الأسمر

وجبات خاصة | غني بالألياف | اقتصادية | نباتي | عدد الأفراد x 4

يُعتبر الخبز المُعد من الدقيق الأسمر من أجود الأنواع، ويحتوي على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات والمعادن تفوق تلك الموجودة في المُعد من الدقيق الأبيض.



المقادير

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 1/2 كوب ماء
- 3 كوب دقيق قمح (دقيق أسمر)
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زيت ذرة

الطريقة

- تُذاب الخميرة في 1/2 كوب من الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت وخليط الخميرة، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة، أو 25 دقيقة باليد حتى نحصل على عجين من كتلة واحدة متماسكة.
- يُغطى العجين ويُترك في وعاء مدهون بالزيت ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُعجن العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق.
- يُفرد العجين ويُشكل حسب الرغبة إما على هيئة كُرات أو مثل خبز التوست أو الخبز الفرنسي.
- يُوضع العجين المُشكل في قالب أو في صاج، ويُمكن عمل بعض الشقوق العريضة للتزيين بواسطة طرف سكين حادة، ويُترك ليختمر لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- يُرش العجين بالماء ثم بقليل من الدقيق، ويُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى تمام الخبز.

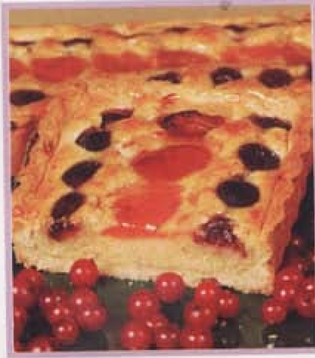
i

- يجب مراعاة لف وحفظ الدقيق الأسمر (في حال عدم إستخدامه) في الفريزر، لأنه يفسد بطريقة أسرع من الدقيق الأبيض.
- للحصول على قدر كاف من الألياف يومياً، وكذلك لتعديل نظامك الغذائي لما هو أفيد استبدل الخبز الأبيض بالخبز الأسمر، وكذلك الأرز.

حلويات







الحلويات

الحلويات بكل أنواعها، لها مكانة الصدارة ليس فقط على موائد الطعام وإنما أيضا في حياة الإنسان، فالمذاق الحلو هو المذاق المُفضل لكل إنسان بدون استثناء.

يُطلق عليها علماء النفس وعلماء التغذية "المهدئ الطبيعي للأعصاب والإشباع الحقيقي للانسان" ، لأنها تُساعد على إفراز هرمون طبيعي بالجسم يُعرف باسم (إندورفين) وهو هرمون كامن تحت الجلد مباشرة له فاعلية التهدئة الطبيعية.

للحصول على حلويات ناجحة يُراعى الآتي:

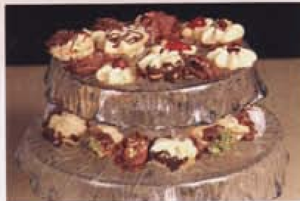


للكيك

- يجب قراءة الوصفة بدقة والتأكد من تحضير المكونات قبل تنفيذ الوصفة وأن تكون في درجة حرارة الغرفة.
- يجب تجهيز الفرن بتسخينه للدرجة المطلوبة قبل البدء في خلط المكونات.
- إذا أردنا كيك هشاً، يجب نخل الدقيق حتى يتخلله الهواء.
- يتفاعل البكينج بودر عند درجة حرارة 140 درجة منوية، وللتأكد من صلاحيته يُوضع القليل منه في قليل من الخل وعند التفاعل تتكون بعض الغازات.
- يجب مراعاة عدم وضع ملعقة مبللة في البكنج بودر، لأن هذا يُبطل مفعوله.
- يُراعى نظافة وجفاف وعاء خلط البيض، وكذلك بالنسبة لمضرب الخفق.
- كلما خُفق البيض كلما كان هذا أفضل لإدخال الهواء إليه وللحصول على كيك خفيف وهش، وذلك أفضل من الاعتماد تماماً على البكنج بودر لهذا الغرض.
- إذا تطلبت الوصفة إضافة مكونات لبياض البيض المخفوق (مارنج)، فيجب أن تُضاف المكونات وتُخلط بخفة وفي اتجاه واحد دائري للحفاظ على أكبر نسبة من الهواء.
- في حالة إضافة مكسرات أو فواكه جافة لخليط الكيك، تُخلط بقليل من الدقيق قبل إضافتها حتى لا تسقط في قاع قالب الكيك.
- يجب أن يكون مقاس الصينية المستخدمة يتناسب وكمية العجين.
- في حالة استخدام صواني زجاجية (بايركس داكنة) يجب تقليل حرارة الفرن من 10- 25 درجة أقل من المطلوب في الوصفة.
- عند خبز الكيك يُوضع القالب (أو الصينية) بالرف الأوسط ويُراعى إغلاق باب الفرن بخفة، ويُراعى عدم فتح باب الفرن أثناء الخبز، ويُمكن فقط فتحه قبل خمس دقائق من انتهاء المدة المحددة وعمل اختبار بسيط للتأكد من النضج بوضع سيخ خشبي في منتصف الكيك، وفي حالة النضج يخرج السيخ نظيف بدون عوالق به.
- يجب ترك الكيك لمدة 10 دقائق بعد الخبز ليبرد قبل قلبه على شبكة ويُترك ليبرد تماماً قبل البدء في تزيينه.
- يُمكن حفظ الكيك بعد لفه جيداً في الفريزر حتى ستة أشهر (بدون كريمة أو تزيين).

للبسكوت والبتي فور

- يُخفق السكر مع الزبد جيداً حتى يُصبح الخليط كالكريمة قبل إضافة باقي المكونات.
- عند عجن بسكوت به كمية كبيرة من الزبد يُراعى أن يُترك في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة على الأقل ليسهل تقطيعه وتشكيله قبل الخبز.



- عند إضافة نكهات يجب إضافتها للزبد أو البيض إذا كانت سائلة، أو إلى الدقيق إذا كانت جافة.
- يُفضل استخدام ورق زبد في الصاج، وإذا كانت كمية العجين في أكثر من صاج يُراعي تغيير الأرفف ونقل الصاجات من الأعلى إلى الأسفل أو الأوسط والعكس على الأقل مرة خلال مدة الخبز وذلك لتوزيع الحرارة.
- عند دهن البسكوت بالبيض يُفضل إضافة قليل من الماء أو الحليب إلى البيض مع خفقه جيداً، ودهنه من كل الجهات للتأكد من أنه مُغطى تماماً.

للحلويات الشرقية



- عند عمل البقلاوة يُراعى عدم استخدام الأفران ذات الحمل الحراري المزودة بمروحة، لأن هذا سيؤدي إلى تطاير أوراق الجلاش.
- عند عمل القطر (الشربات) يُراعى عند إضافة ورق غار أو عيدان قرفة أو قرنفل أن تُوضع في ماء ساخن لمدة ثوان قبل إضافتها للتخلص من الأتربة والشوائب العالقة بها (وخاصة إذا كانت غير مغلفة).
- يُحضر الشربات (القطر) من ضعفيّ كمية الماء سكر (أي كوبان من السكر مع كوب من الماء)، ويُمكن إضافة نكهات مختلفة كالقرفة، أو القرنفل، أو ورق الغار، وقبل البدء في الغليان يجب إضافة عصير الليمون.
- في حالة استخدام الشربات (القطر) مع الكنافة أو البقلاوة أو البسبوسة (وهي ساخنة) فالأفضل أن يكون دافئاً.

للفطائر والتارت

- عجين التارت عادةً ما يحتوي على زبد ودقيق وقليل من الماء المُثلج، ولذلك يسهل تحضيرها وإضافة نكهات مختلفة لها، ولكن أفضل الطرق لاستخدامها هي بعد تبريدها قليلاً في الثلاجة، وهذا يسهل عملية فردها.



- عند خبز عجين الفطائر قبل حشوها، فالأفضل أن يتم عمل بعض الثقوب بها باستخدام شوكة مع وضع ورق من الزبد أو الألمونيوم مع قليل من البقول للمحافظة عليها مستوية وعدم ارتفاعها.
- يُمكن عمل عجين الفطائر ولفه بإحكام وحفظه بالثلاجة (البراد) لمدة اسبوع، أو 6 شهور بالفريزر، وهذا في حالة عدم وجود بيض فيها.
- يُراعى أن يكون الرف مستوٍ عند خبز فطائر بها حشوات سائلة، حتى لا ينسكب الحشو.

للصلصات والكريمة

- أفضل نتيجة للحصول على صلصات يتم بخفق فاكهة طازجة (مثل التوت أو الفراولة أو المانجو) جيداً مع قليل من الماء أو ماء الزهر أو الورد وإضافة السكر حسب الرغبة.



- لعمل الموس يُمكن استخدام الكريمة اللباني المخفوقة مع قليل من الفاكهة البوريه (بدون سائل) وجيلاتين، وتُخلط المكونات بخفة مع مراعاة درجة حرارة الجيلاتين (حتى لا تنفصل الكريمة المخفوق).
- في حالة استخدام ألوان لتلوين نوع من الحلوى، فيجب التأكد من أن الألوان المستخدمة مُصرح بها، وأن يتم الحصول عليها من الجهات المتخصصة في بيعها.
- الكريمة اللباني أو كريمة الخفق، يجب أن تكون نسبة الدهون بها لا تقل عن 32٪، ويُفضل استخدامها عوضاً عن تلك الأنواع المُصنعة من بدائل عن العناصر الطبيعية.
- عند خفق الكريمة اللباني لعمل كريمة التزيين "الكريم شانتي"، يُفضل أن تكون الكريمة باردة، وكذلك الوعاء المستخدم للخفق، ويُضاف السكر البودرة (يُفضل أن يُنخل قبل إضافته) في آخر مرحلة من الخفق.
- يُمكن حفظ الكريمة -دون خفقها تماماً والوصول بها للصورة النهائية- بالثلاجة (البراد) لمدة أسبوع، وإتمام عملية الخفق قبل التقديم مباشرة.
- لا يُفضل إضافة نكهات سائلة إلى كريمة الخفق، إلا إذا أضفنا إليها قليل من الجيلاتين المُذاب في ماء ليساعد على التماسك.
- يُراعى عدم المبالغة في خفق الكريمة اللباني، فإذا تم ذلك أصبح لونها مائلاً للاصفرار ثم يُفصل الدهن عن باقي السائل والذي يُصبح زبد كما تُوضح الصور.


1


2


3


4


5



كيك اللوز والتمر

هذا الكيك يحتوي على عجين اللوز (المرزبان)، والذي جاءتني أسئلة كثيرة على كيفية تحضيره، حيث يُعد الأساس في تزيين الكيك، ويُمكن عمل وردات منه بألوان مختلفة بإضافة ألوان مُصرح بها.

المقادير / لعجين اللوز (المرزبان)

- 2 كوب دقيق لوز*
- 1/2 كوب سكر بودرة
- 1 بياض بيض

للحشو

- 1 كوب معجون تمر (عجوة)
- 1 كوب لوز مجروش
- 1/2 ملعقة كبيرة زيت
- عجين اللوز (المرزبان)

للكيك

- 3 بيض
- 2 كوب سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 كوب زيت
- 1 كوب زبادي
- 2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بكينج بودر
- 1/2 كوب بودرة كاكاو
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1/2 كوب لوز مجروش
- 1 كوب قطع تمر

* في حالة عدم توفر دقيق اللوز، يُمكن استخدام اللوز الصحيح المُقشر (تُزال القشرة بوضعه في ماء ساخن لمدة ثلاث دقائق ثم يقشر)، ويحمص اللوز للتخلص من الماء إما على النار مباشرةً أو في الفرن، ثم يُفرم (يُطحن) في خلاط كهربائي حتى يُصبح ناعماً.

الطريقة / لعجين اللوز (المرزبان)

- يُخلط دقيق اللوز مع السكر البودرة في الخلاط الكهربائي.
- يُضاف بياض البيض، ويُخفق الخليط على سرعة متوسطة حتى نحصل على كتلة ملساء (في حالة عدم استخدامه مباشرةً يُغطى جيداً بالبلاستيك حتى لا يجف، ويُمكن حفظه بالثلاجة (البراد)).

للحشو

- تُخلط العجوة مع اللوز والزيت وتُعجن جيداً وتُشكل على هيئة أسطوانة.

للكيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُجهز قالب الفرن (دائري مُجوف من الوسط (خاص بالكريم كراميل))، ويُدهن بقليل من الزبد ويُرش بالدقيق مع التخلص من الزائد منه.
- يُفرد عجين اللوز (المرزبان) على سطح أملس بواسطة نشابة على شكل مستطيل بسمك رقيق (حوالي 1/2 سنتيمتر) وطوله يتناسب مع حجم القالب.
- تُوضع اسطوانة العجوة باللوز على احد طرفي عجين المرزبان، ويُلف العجين حول الحشو مع الضغط الخفيف للحصول على شكل اسطوانة.
- يُخفق البيض مع السكر والفانيليا في وعاء (بواسطة المضرب الكهربائي) على سرعة متوسطة حتى يتجانس الخليط.
- يُضاف الزبادي والزيت مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط الدقيق مع البكينج بودر والكاكاو والملح والحبهان والقرفة واللوز المجروش.
- يُضاف خليط الدقيق لخليط البيض تدريجياً مع التقليب بخفة (بواسطة ملعقة خشبية) حتى تتداخل المكونات.
- تُرش قطع التمر بقليل من الدقيق (حتى لا تسقط في القاع)، وتُضاف للخليط مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُصب نصف مقدار عجين الكيك في القالب، ثم تُوضع اسطوانة اللوز المحشوة بشكل دائري (شكل القالب)، ثم يُضاف باقي مقدار العجين بحيث يُغطي الحشو.
- يُخبز الكيك في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُترك ليبرد قليلاً ثم يُقلب فوق شبكة معدنية حتى يبرد تماماً.
- يُوضع الكيك في طبق التقديم ويُزين بالسكر البودرة.

كيك البراونيز السريعة

...يأتي اسمه من لونه بالانجليزية، وهناك العديد من الإضافات إلى الوصفة الأساسية مثل قطع الشكولاتة أو زبد الفول السوداني أو المكسرات....



المقادير

2	بيض
1/2	كوب زبد لين
1/2	كوب شكولاتة سائلة
1/2	كوب سكر
1	كوب دقيق
1/4	ملعقة كبيرة بيكنج بودر
	فانليا
	للتزيين مكسرات (عين جمل "جوز" / بندق)
	صلصة شكولاتة

الطريقة

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- يُدهن قالب كيك مستطيل بالزبد، ثم يُرش بقليل من الدقيق (مع التخلص من الزائد).
- يُخفق البيض جيداً في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة.
- يُضاف الزبد والشكولاتة والسكر مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق مع البيكنج بودر والفانليا، ثم يُضاف تدريجياً لخليط البيض ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يُصب الخليط في القالب المُعد ويُساوى السطح.
- يُزين بحبات من المكسرات مثل الجوز (عين الجمل) أو البندق.
- يُخبز في الفرن لحوالي 20 دقيقة، ثم يُترك ليبرد تماماً.
- يُقطع ويُزن بصلصة الشيكولاتة أو بدون.

i - لصلصة الشكولاتة تقطع قطع صغيرة وتوضع في حمام ماء حتى تسيل.

مناسبات

x4 عدد الأفراد

كيك الباذنجان

...لعشقي لأطباق الباذنجان المختلفة قُمت بعمل كيك منه! فأرجو تجربته فهو أجدر أن يُحب أو بالأحرى يُعشق.

المقادير / للكيك

- 2 كوب باذنجان (مُقشر وبدون بذر) مبشور
- 3/4 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 3 بيض
- 1 كوب سكر
- 2/3 كوب زيت
- 2 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 3/4 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 3/4 ملعقة صغيرة بكربونات صودا
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 2/3 كوب عين جمل (جوز) مجروش
- 3/4 كوب زبيب

لصلصة دبس الرمان

- 1/2 كوب دبس رمان
- 1/2 كوب قطع شكولاتة
- 1 ملعقة كبيرة زبد
- 1/4 كوب سكر
- 1 ملعقة صغيرة ڤانيليا
- 1 ملعقة كبيرة كريمة لباني
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح

للتزيين شكولاتة بيضاء مبشورة / حب رمان

الطريقة / للكيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- يُدهن قالب كيك دائري (حوالي 30 سنتيمتر) بقليل من الزبد.
- يُخلط الباذنجان المبشور مع عصير الليمون في وعاء عميق (حتى لا يتغير لون الباذنجان).
- يُخفق البيض جيداً في وعاء عميق باستخدام المضرب الكهربائي.
- يُضاف السكر والزيت مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق مع الملح والبيكنج بودر وبكربونات الصودا والتوابل المطحونة في وعاء آخر.
- يُضاف خليط الدقيق لخليط البيض مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف عين الجمل والزبيب والباذنجان المبشور للخليط مع التقليب بخفة (بواسطة ملعقة خشبية) حتى تتداخل المكونات.
- يُصب الخليط في القالب المعد. ويُوضع في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام الخبز.

لتحضير الصلصة دبس الرمان

- تُوضع كل المكونات في إناء وتُرفع على نار هادئة. ويُترك حتى تتركز الصلصة ويتبخر نسبة كبيرة من السائل.
- تُرفع الصلصة وتُترك جانباً لتبرد.
- يُوضع الكيك في طبق التقديم. ويُزين بالصلصة وحبات الرمان وبشر الشكولاتة البيضاء.

i
- يُمكن الاستعاضة عن الباذنجان بالبنجر (الشمندر) أو الجزر أو الكوسة.
- يُفضل استخدام الباذنجان قليل البذر لعدم مرارة مذاقه.



كيك البرتقال

...ما الداعي لشراء الكيك الجاهز بالنكهات الصناعية المختلفة، في حين أنه يُمكننا تحضيره بالمنزل بإضافة نكهات طبيعية !



المقادير

1	كوب زبد
2	كوب سكر بودرة
4	بيض
1/3	كوب عصير برتقال طازج (بدون سكر)
1 1/3	كوب دقيق
1/2	ملعقة كبيرة بيكينج بودر
1/2	ملعقة صغيرة بشر برتقال

لشربات (قطر) البرتقال

1	كوب عصير برتقال طازج (مُصفى)
2	كوب سكر
1	عود قرفة
2	قرنفل صحيح

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب كيك مستطيل بقليل من الزبد ويُرش بالدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد (أو يُوضع ورق زبد).
- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق، ثم يُضاف عصير البرتقال.
- يُخلط الدقيق مع البيكنج بودر وبشر البرتقال ويُضاف تدريجياً للخليط الزبد مع التقليب بخفة (بواسطة ملعقة خشبية) حتى تتداخل المكونات.
- يُصب خليط الكيك في القالب.
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام الخبز، ثم يُترك ليبرد قليلاً.
- لعمل القطر، يُوضع عصير البرتقال مع السكر في إناء على نار متوسطة، ويُقلب حتى يذوب السكر ثم تُضاف القرفة والقرنفل.
- يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى يعقد قليلاً (يتركز السائل).
- يُثقب الكيك بواسطة سيخ خشبي في أماكن متفرقة، ويُسقى بالشربات (القطر) الدافئ.
- يُزين الكيك بفصوص البرتقال أو اليوسفي.

i - يُمكن صنع الشربات (القطر) بنكهات أخرى مثل عصير الرمان أو ماء الورد أو الفراولة.

كيك جوز الهند

...هذا الكيك يختلف في طريقة إعداده حيث يتم خبز الطبقات منفصلة، ولذلك يتعين وجود ثلاثة قوالب كيك بنفس الحجم.

المقادير / للكريمة

- 1 1/2 كوب سكر
- 1/8 ملعقة صغيرة ملح
- 1/3 كوب ماء
- 2 بياض بيض
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا

للحشو

- 3/4 كوب سكر
- 1/2 كوب جوز هند مبشور
- 1 كوب sour cream أو زبادي
- 4 ملعقة كبيرة حليب

للكيك

- 1 كوب زبد
- 2 كوب سكر
- 4 بيض
- 3 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 كوب حليب

للتزيين

- شرائح جوز هند

- لعمل حمام الماء الدافئ يُوضع وعاء الخليط داخل وعاء أكبر فيه ماء دافئ (ليس ساخن).

الطريقة / للكريمة

- تُخلط جميع المقادير جيداً وتُوضع في حمام ماء دافئ، وتُخفق بمضرب كهربائي على سرعة عالية لمدة 7 دقائق حتى تندمج تماماً وتُترك لتبرد (تُعد مسبقاً).

لعمل الحشو

- يُخلط السكر مع جوز الهند ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الـ sour cream والحليب ويُضاف لخليط جوز الهند ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.

لعمل الكيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُدهن ثلاث صواني مستديرة (قطرها حوالي 26 سنتيمتر).
- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) مع الاستمرار في الخفق.
- يُنخل الدقيق والفانيليا ويُضاف بالتبادل مع الحليب (مع مراعاة البدء والانتهاء بالدقيق) ويُخفق الخليط حتى يتجانس.
- يُصب العجين في الصواني المعدة ويُوزع فيها بالتساوي
- تُخبز في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى النضج.
- يُترك الكيك ليبرد قليلاً، ثم يُقلب على شبكة معدنية حتى يبرد تماماً قبل التزيين.

لتزيين الكيك

- تُوضع الطبقة الأولى من الكيك في طبق التقديم (مع عمل بعض الثقوب بواسطة يد ملعقة خشبية).
- تُوضع نصف كمية الحشو وتُساوى حتى تُغطي كل الطبقة.
- تُكرر نفس الطريقة لعمل الطبقة الثانية.
- تُوضع الطبقة الأخيرة من الكيك مع عمل بعض الثقوب بطول طبقات الكيك.
- تُوضع الكريمة على سطح الكيك والجوانب وتساوى، وتُزين بشرائح جوز الهند.



مناسبات | أطفال | عدد الأفراد ×3

أكواب الكيك

...الكيك المخبوز في أكواب يختلف قليلاً عن مثيله المخبوز في قوالب وصواني، فيعتبر ما بين الكيك والمافن.



المقادير

1	كوب زبد
2	كوب سكر
4	بيض
1	ملعقة صغيرة فانيليا
1	كوب حليب
3	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة بكينج بودر
1/4	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة زيت ذرة

للتزيين

شربات (قطر) بالقهوة

كريمة لباني مخفوقة مع سكر بودرة

سكر بودرة

حبات من البن

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُدهن أكواب الكيك الخاصة بالفرن بالزيت.
- يُوضع الزبد مع السكر في العجان الكهربائي ويُخفق على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض والفانيليا والحليب إلى خليط الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق مع البكينج بودر والملح.
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط الزبد تدريجياً مع الاستمرار في الخفق حتى يُصبح عجين متجانس.
- يُصب خليط الكيك في الأكواب المعدة، بحيث يملأ ثُلثيّ حجمها فقط (سيرتفع الكيك أثناء الخبز).
- تُخبز في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج (يُراعى أن تكون في الرف الأوسط).
- تُقلب الأكواب على شبكة معدنية وتُقطع عرضياً لثلاثة أجزاء متساوية.
- تُسقى الطبقة السفلى بالشربات، ثم يُوضع عليها طبقة من الكريمة المخفوقة، ثم تُغطى بالطبقة الوسطى من الكيك وتُسقى بالشربات مرة أخرى، وتُوضع طبقة أخرى من الكريمة وأخيرا تُوضع الطبقة العليا من الكيك.
- يُرش سطح الأكواب بالسكر البودرة وتُزين بالكريمة وحبات البن.

i

- لعمل الشربات (القطر) يُرجى الرجوع إلى وصفة "البسبوسة" بنفس الباب، مع إضافة القليل من القهوة المركزة.
- يُمكن تقديم الأكواب بدون إضافة شربات أو كريمة.
- يُمكن إضافة منكهات للعجين (كالكاكاو) للحصول على مذاق الشكولاتة.

كيك الجبن والتمر

مناسبات - أطفال - عدد الأفراد ×8

...هناك أكثر من طريقة لإعداده في هذا الكتاب، منها المخبوز وغير المخبوز (البارد)، وكذلك المصنوع من الجبن أو الجبن والزبادي.

المقادير / لطبقة البسكوت

- 3/4 كوب دقيق
- 1/2 كوب دقيق سميد
- 1/4 كوب سكر
- 3 ملعقة كبيرة كاكاو
- 1/2 كوب زبد لين

لكيك الجبن

- 1/2 كوب زبادي
- 1 كوب جبن كريم
- 6 ملعقة كبيرة سكر
- 2 بيض مخفوق
- بشر ليمونة
- 3/4 كوب زبيب وقطع تمر
- 2 ملعقة كبيرة قطع شكولاتة

للتزيين

- 1/2 كوب شكولاتة سائلة ساخنة
- 2 ملعقة كبيرة زبد لين
- 2 ملعقة كبيرة قطر (شربات)

الطريقة / للقاعدة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط الدقيق مع دقيق السميد والسكر والكاكاو في وعاء عميق.
- يُضاف الزبد ويُفرك باليد حتى يتداخل مع المكونات الجافة.
- يُفرد الخليط (مع الضغط الخفيف عليه) في قالب فرن دائري (يُمكن فك جوانبه) مقاس 28 سنتيمتر.
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 15 دقيقة ثم تُترك طبقة البسكوت جانباً لتبرد.

لكيك الجبن

- يُخلط الزبادي مع الجبن الكريم في وعاء عميق، ثم يُضاف السكر مع الخفق الجيد بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يتجانس الخليط.
- يُضاف البيض المخفوق وبشر الليمون للخليط مع الاستمرار في الخفق.
- تُضاف قطع الشكولاتة والزبيب والتمر مع التقليب بملعقة خشبية حتى تتداخل المكونات.
- يُصب الخليط فوق طبقة البسكوت ويُساوى السطح، ويُوضع في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى يتماسك ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- لتحضير شكولاتة التزيين يُوضع الزبد في وعاء، ثم يُضاف القطر والشكولاتة السائلة الساخنة، ويُقلب حتى يذوب الزبد.
- يُصب خليط الشكولاتة فوق الكيك، ثم يُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة ساعتين حتى يتماسك.
- تُفك جوانب القالب، ويُوضع الكيك في طبق التقديم ويُزين بالفاكهة الطازجة.

i
- تختلف الشكولاتة الخاصة بالطهي عن الشكولاتة العادية في عدم احتوائها على إضافات (سكر، حليب أو زبد) ولذا فهي تتحمل الحرارة أكثر ولا تسيل بسرعة.



كيك الجبن البارد

... لمن يرغبون في عمل كيك الجبن بدون خبزه لتوفير وقت الإعداد، ولكنه سيأخذ وقتاً ليتماسك في الثلاجة.



المقادير

1	كوب جبن كريمة
1/4	كوب سكر
	بشر ليمون
1	كوب كريمة لباني مخفوقة
3	ملعقة كبيرة جيلاتين (بدون مذاق أو لون)
3	ملعقة كبيرة ماء ساخن
	فراولة للتزيين

الطريقة

- يُخفق جبن الكريمة مع السكر وبشر الليمون في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى تتداخل مكونات خليط الجبن.
- تُخفق الكريمة اللباني في وعاء آخر حتى تُصبح غليظة القوام ومتماسكة.
- يُضاف قليل من خليط الجبن إلى الكريمة اللباني المخفوقة ويُقلب بخفة في اتجاه واحد حتى تتجانس المكونات (مع مُراعاة عدم الخفق لمدة طويلة).
- يُضاف خليط الكريمة مع الجبن إلى خليط الجبن ويُقلب بخفة حتى تندمج المكونات.
- يُذاب الجيلاتين في الماء الساخن، ويُقلب حتى يُذوب تماماً، ثم يُترك ليبرد قليلاً ليصل لنفس حرارة الغرفة (مع مُراعاة عدم تركه فترة طويلة حتى لا يتماسك، ومُراعاة درجة حرارته ألا تكون ساخنة حتى لا تؤثر على الكريمة اللباني).
- يُضاف الجيلاتين المُذاب لخليط الجبن.
- تُرص شرائح الفراولة على جوانب قالب كيك (مناسب للكمية أو بمقاس حوالي 15 سنتميتر مع إمكانية فك جوانبه).
- يُصب خليط كيك الجبن في القالب ويُساوى سطحه.
- يُوضع القالب في الثلاجة (البراد) لمدة لا تقل عن 4 ساعات حتى يتماسك.
- يُفك جوانب القالب وقاعه بحذر، ويُقدم مزيناً بالفراولة الطازجة.

مناسبات | أطفال | عدد الأفراد ×8

كيك جبن مع براونيز

...نوع من أنواع الكيك اللذيذ والمُحبب لدى الجميع، ويُمكن استخدامه كقاعدة لكيك الجبن مع إضافة مكسرات أو قطع من الشكولاتة البيضاء.

المقادير / للبراونيز

- 1/2 كوب زبد
- 1/4 كوب قطع شكولاتة
- 1 1/4 كوب سكر
- 2 بيض
- 1/4 كوب حليب
- 1 كوب دقيق
- 1/4 كوب قطع شكولاتة بيضاء
- 1/2 كوب عين جمل مجروش

لكيك الجبن

- 3 كوب جبن كريمة
- 1 1/4 كوب سكر
- 3 بيض
- 1/2 كوب زبادي
- فانيليا
- ملح
- فاكهة طازجة ومربي للتزيين

الطريقة / للبراونيز

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الزبد مع قطع الشكولاتة في وعاء، ويُوضع الوعاء في إناء أكبر به ماء على نار هادئة (حمام ماء)، ويُترك حتى تمام الذوبان مع التقليب من حين لآخر بملعقة خشبية.
- يُرفع الإناء بعيداً عن النار، وتُضاف نصف كمية السكر مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُخفق البيض مع بقية كمية السكر في وعاء بالمضرب الكهربائي حتى يندمج الخليط.
- يُضاف خليط الزبد لخليط البيض مع التقليب الجيد.
- يُضاف الحليب والدقيق بالتناوب وتدريجياً للخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف عين الجمل المجروش وقطع الشكولاتة البيضاء ويُقلب.
- يُصب الخليط في قالب كيك دائري (مقاس 26 سنتيمتر) مع وضع ورق زبد في قاع القالب.
- يُخبز البراونيز في الفرن لمدة 15 دقيقة (حتى يتماسك)، ثم يُرفع جانباً ليبرد.

لكيك الجبن

- يُخفق السكر مع الجبن في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي حتى يتجانس.
- يُخفق البيض في وعاء آخر بواسطة المضرب، ثم يُضاف لخليط السكر والجبن.
- يُضاف الزبادي والفانيليا والملح مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات تماماً.
- يُصب الخليط فوق البراونيز، ثم يُوضع في الفرن لمدة 50 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُترك كيك الجبن ليبرد، ثم يُزين بالمربى ويُقدم مع الفاكهة الطازجة.





مناسبات | أطفال | عدد الأفراد ×8

كيك الوردة بالكريمة

...كيك إسفنجي، ومع وضع الكريمة مثل هرم صغير ولهشاشة الكيك تجعله مثل الوردة لكن برائحة الفانليا.



المقادير

- 5 بيض
- 1 1/2 كوب سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة فانليا
- 2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1 ملعقة صغيرة بكربونات الصودا

للتزيين

- 2 كوب كريمة لباني مخفوقة
- سكر بودرة
- 2 كوب حلقات لوز محمص
- فراولة طازجة

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب كيك (مقاس 26 سنتيمتر) بقليل من الزبد، ثم يُرش بقليل من الدقيق مع التخلُص من الزائد.
- يُخفق البيض جيداً بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف السكر والفانليا مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط الدقيق مع البكينج بودر وبكربونات الصودا، ويُضاف الخليط تدريجياً لخليط البيض ويُقلب بخفة بواسطة ملعقة خشبية أو بلاستيكية حتى تتجانس المكونات.
- يُصب خليط الكيك في القالب المُعد.
- يُخبز الكيك في الفرن لمدة 40 دقيقة، أو حتى تمام الخبز (مع مراعاة عدم فتح الفرن أثناء الخبز).
- يُقلب الكيك على شبكة معدنية ويُترك ليبرد.

للتزيين

- يُقطع الكيك إلى جزئين عرضياً.
- يُوضع القسم السُفلي في طبق التقديم، وتُوضع كمية كبيرة من الكريمة في منتصف الكيك (على شكل هرم).
- يتم عمل شقوق بسكين في الطبقة الأخرى من الكيك (بحيث تُقسمها إلى 8 مثلثات، ومُراعاة ألا تصل إلى جوانب الكيك).
- تُوضع الطبقة العلوية من الكيك فوق الكريمة مع الضغط على الأطراف حتى تتفتح الشقوق (كما في الصورة).
- تُغطى الجوانب بالكريمة وتُزين باللوز المحمص.
- يُزين الكيك بوردات من الكريمة والفراولة الطازجة.

كيك الجزر

مناسبات | أطفال | عدد الأفراد ×6

...هذا النوع من الكيك يحتوي على التوابل والمكسرات، جوز هند مبشور و أناناس، وتُزين أو تُغطى بطبقة من كريمة الجبن.



المقادير

6	بيض (مفصول)
1	كوب سكر بودرة
1 1/4	كوب زبد
3	كوب دقيق
1/2	ملعقة كبيرة بكينج بودر
1 1/2	كوب جزر مبشور
3/4	كوب بندق مفروم
1	ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
1/3	كوب حليب

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُدهن صينية فرن دائرية (مقاس 26 سنتيمتر) بقليل من الزبد وتُرش بالدقيق مع التخلص من الزائد.
- يُخفق بياض البيض في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) مع 1/2 مقدار السكر حتى يُصبح صلباً.
- يُخفق الزبد بواسطة (مضرب كهربائي) في وعاء آخر مع الكمية المتبقية من السكر حتى يُصبح هشاً كالكريمة.
- يُضاف صفار البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق بعد كل إضافة.
- يُنخل الدقيق والبكينج بودر، ويُضاف تدريجياً لخليط الزبد ويُقلب بخفة بملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف نصف خليط بياض البيض لخليط الزبد والدقيق ويُقلب بخفة (بشكل دائري) حتى تتداخل المكونات.
- يُقلب الخليط مع المتبقي من بياض البيض مع التقليب بخفة.
- يُضاف الجزر والقرفة والبندق والحليب، ويُقلب الخليط بخفة وفي اتجاه واحد حتى نُحافظ على الهواء.
- يُصب عجين الكيك في الصينية المُعدة.
- تُخبز في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام نضج الكيك.

اقتراحات الحشو والتزيين

- يُخفق 2 كوب من جبن الكريمة في وعاء عميق (بالمضرب الكهربائي) ويُضاف كوب سكر بودرة وقليل من عصير الليمون مع الاستمرار في الخفق حتى نحصل على قوام متجانس (يُمكن إضافة بشر ليمون أو برتقال).
- تُضاف بضع قطرات من اللونين الأحمر والأصفر (ألوان غذائية مُصرح بها) لـ 5 ملاعق من خليط الجبن لنحصل على اللون البرتقالي (لون الجزر). وبضع قطرات من اللون الأخضر على قليل من الجبن.
- يُقطع الكيك عرضياً إلى 4 طبقات متساوية في الارتفاع، وتُوضع الكريمة البيضاء بين الطبقات وعلى سطح وجوانب الكيك.
- يُمشط السطح والجوانب بخفة بواسطة شوكة لنحصل على التعرجات (كما في الصورة).
- تُوضع الكريمة البرتقالية في كيس حلواني ويُزين سطح الكيك بعمل أشكال جزر برتقالية ولها أوراق خضراء.







كيك إسفنجي

مناسبات | أطفال | عدد الأفراد x 8

...من الوصفات التي يسأل عنها الكثير، للحصول على كيك ناجح يُراعى إتبّاع الخطوات والاعتبارات المهمة والمُوضحة ببداية الباب.

المقادير / للكيك الأبيض

5	بيض
3/4	كوب سكر
1/2	ملعقة صغيرة ڤانيليا
1 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة بكينج بودر
	زبد + دقيق (لدهن الصينية)

لكيك الشكولاتة

6	بيض
1 1/2	كوب سكر
4	ملعقة كبيرة زبد لين
1 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
1/2	كوب بودرة كاكاو
	زبد + دقيق (لدهن الصينية)

الطريقة / للكيك الأبيض

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- تُدهن صينية فرن دائرية (مقاس 28 سنتيمتر) بقليل من الزبد، ثم تُرش بقليل من الدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُخفق البيض جيداً في العجان الكهربائي (باستخدام مضرب السلك).
- يُضاف السكر والڤانيليا ويُخفق الخليط جيداً على سرعة متوسطة حتى يُصبح هوائيا.
- يُنخل الدقيق مع البيكنج بودر (بحيث تدخل كمية من الهواء).
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط البيض مع ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يُصب عجين الكيك في الصينية، وتُوضع في الرف الأوسط للفرن لحوالي 35 دقيقة.

لكيك الشكولاتة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- تدهن صينية فرن دائرية مقاس 28 بقليل من الزبد، ثم تُرش بالدقيق (مع التخلص من الزائد).
- يُخفق البيض مع السكر والزبد بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة لبضع دقائق حتى يُصبح هوائياً ويتضاعف حجمه.
- يُنخل الدقيق مع البيكنج بودر والكاكاو.
- يُضاف خليط الدقيق لخليط البيض المخفوق تدريجياً، مع التقليب بخفة (باستخدام ملعقة خشبية) في أتجاه واحد حتى تتجانس المكونات.
- يُصب عجين الكيك في الصينية المعدة، تُخبز في الفرن لحوالي 35 دقيقة.

اقتراحات التقديم والتشكيل

كيك الشطرنج

- يُقلب الكيك على شبكة معدنية، ويُترك ليبرد تماماً.
- يُقطع الكيك الأبيض وكيك الشكولاتة عرضياً إلى 5 أقسام متساوية في الارتفاع (أو حسب ارتفاع الكيك).
- يُقطع كل راق بقطاعات مستديرة بأحجام مختلفة إلى 4 حلقات (حسب حجم الكيك).
- تُرص الحلقات بالتناوب (مع دهن الطرف الخارجي لكل حلقة بالمربى حتى تلتصق الحلقات)، بحيث تُوضع الحلقة الكبيرة بالكيك الأبيض تليها الحلقة الأصغر من كيك الشكولاتة وهكذا حتى تكتمل أول طبقة.
- يُغطى سطح الطبقة الأولي بقليل من المربى المُخففة بالماء الدافئ.
- تُكرر عملية وضع الحلقات مع البدء بالحلقة الكبيرة من كيك الشكولاتة، ويُغطى سطح الطبقة الثانية بالمربى المُخففة.
- يكرر عمل باقي الحلقات والطبقات بنفس الطريقة حتى نُحصل على الشكل الشطرنجي (كما في الصورة) وتُزين حسب الرغبة.
- تُوضع في الثلاجة لمدة ساعة حتى تتماسك قبل التقديم.



مناسبات | أطفال | عدد الأفراد x 8

كيك البلاك فورست



- لعمل الحشو يُخفق 2 كوب من الكريمة اللباني مع 1/4 كوب سكر بودرة وقليل من الفانليا (بواسطة مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة لمدة 5 دقائق، حتى تتماسك.
- يُقطع كيك الشكولاتة إلى ثلاث طبقات عرضية متساوية في الارتفاع.
- تُوضع الطبقة السفلى من الكيك في طبق التقديم وتُرش بقليل من الشربات (القطر)، ويُوضع فوقها كمية من حشو الكريمة بحيث يُغطيها، ثم قطع من الكريز المُعلب، ثم الطبقة الوسطى ويُكرر السابق.
- يُغطى سطح الكيك وجوانبه بالكريمة المخفوقة (الحشو) ويُزين بوردات من الكريمة والشكولاتة المبشورة.
- يُمكن عمل وحدات شبيهة بالكريز باستخدام عجين اللوز (المرزبان) الملون، وتُوضع قطعة صغيرة من المكرونة الإسباجتي فوق الكريز وتُشعل.

i - مع إستخدام الكيك الإسفنجي الأبيض أو الشكولاتة كما في الوصفة السابقة يُمكن إستخدام كريمة لباني مخفوقة لعمل كيك البلاك فورست أو كيك مروحة الشكولاتة.

كيك مروحة الشكولاتة



- لعمل مروحة الشكولاتة، يُذاب 2 كوب من الشكولاتة الخام مع 2 ملعقة كبيرة من الكريمة اللباني.
- تُصب الشكولاتة في قالب دائري (بنفس حجم الكيك) على ورق زبد وتُترك لتبرد وتتماسك.
- تُقسم دائرة الشكولاتة عن طريق طرف سكين حاد لنحصل على مثلثات صغيرة.
- تُرص مثلثات الشكولاتة بالترتيب بشكل مائل على سطح الكيك للحصول على شكل المروحة (كما في الصورة).
- يُزين الكيك بشكولاتة الفرماسيلي من الجوانب.

i - يُمكن إستخدام الكريمة اللباني المخفوقة لتزيين الكيك أو إضافة شكولاتة سائلة أو قهوة مركزة لإضافة لون ونكهة.

كيك راقات

...كيك شهير في المطبخ الروسي، ويُمكن عمل عدد من الطبقات حسب الرغبة، وعادةً ما يكون 15 راق.

المقادير / للبسكوت

- 3/4 كوب سكر
- 2 بيض
- 1/2 كوب زبد (درجة حرارة الغرفة)
- 1 ملعقة كبيرة عسل نحل
- 2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بكربونات الصودا

للحشو

- 3 كوب sour cream أو زبادي
- 1/2 كوب سكر
- 1 ملعقة كبيرة عسل أبيض

للتزيين

- بسكوت مجروش
- عين جمل (جوز) مفروم

الطريقة / للبسكوت

- يُوضع السكر مع البيض والزبد والعسل في وعاء عميق ويُخفق (بواسطة مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يذوب السكر ويتجانس الخليط.
- يُخلط الدقيق وبكربونات الصودا ويُضاف لخليط السكر، ويُعجن الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات ونحصل على عجين متماسك.
- يُغطى العجين بورق بلاستيك ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهُل فرده.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بسُمك 1/2 سنتيمتر.
- يُقطع العجين إلى 15 دائرة في نفس الحجم (بواسطة قطاعه مستديرة قطرها حوالي 15 سنتيمتر) يُعاد استخدام العجين الزائد.
- تُرص الدوائر في صاج فرن، وتُخبز لحوالي 10 دقائق.
- تُترك رقائق البسكوت لتبرد تماماً قبل الحشو.

للحشو

- تُخلط مكونات الحشو جيداً حتى تتجانس.

لعمل الكيك

- تُوضع طبقة رقائق البسكوت في طبق التقديم، ثم تُوضع كمية من الحشو، ثم تُوضع طبقة أخرى من الرقائق، ويُكرر السابق حتى ننتهي من الرقائق مع الضغط الخفيف على الطبقات، يُغطى سطح وجوانب الكيك بالحشو.
- يُخلط البسكويت مع عين الجمل (الجوز)، ويُرش على سطح الكيك وجوانبه بحيث يغطيها.
- يُترك الكيك قليلاً حتى يتشبع من الحشو، ثم يُقطع.





مناسبات | عدد الأفراد x8

التيراميسو

...من أشهر الحلويات الإيطالية، وهو سهل في إعداده إذا توفرت كل مكوناته، ويُمكن تحضيره من بسكوت جاهز، ولكن سنستعرض هنا طريقة عمله من الألف إلى الياء.

المقادير / لأصابع الست

- 4 بيض
- 2 ملعقة صغيرة سكر بودرة
- 1/2 كوب سكر
- 1 ملعقة صغيرة ڤانيليا
- 2 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 3/4 كوب دقيق

للكريمة

- 4 بيض
- 3 كوب سكر (أو حسب الرغبة)
- 2 كوب جبن مسكربون *
- 2 كوب قهوة أكسبرسو
- 2 ملعقة كبيرة شربات (قطر)
- بسكوت أصابع الست **
- بودرة كاكاو للتزيين

الطريقة / لأصابع الست**

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفصل صفار البيض عن البياض.
- يُخفق بياض البيض بمضرب كهربائي على سرعة متوسطة إلى أن يبدأ في التماسك، ثم يُضاف السكر البودرة تدريجياً أثناء الخفق حتى يُصبح صلباً (مارينج).
- يُضاف صفار البيض مع الاستمرار في الخفق بواسطة ملعقة خشبية (مع مُراعاة عدم زيادة مدة الخفق والاكتفاء فقط بتداخل المكونات).
- يُضاف السكر والڤانيليا وعصير الليمون وتُخفق المواد جيداً حتى تتجانس.
- يُضاف الدقيق تدريجياً مع التقليب بخفة حتى يتجانس الخليط.
- يُوضع الخليط في كيس حلواني (حتى يسهُل تشكيله).
- يُوضع ورق زبد في صاج فرن، ثم يُشكل العجين على هيئة أصابع (طولها حوالي 7 سنتيمترات) مع ترك مسافات بينها، ويُمكن رشها بقليل من السكر.
- تُخبز في الفرن لمدة 6 دقائق أو حتى تتماسك.

للكريمة

- يُفصل صفار البيض عن البياض ويُوضع كل منهم في وعاء عميق.
- يُخفق صفار البيض مع كوب من السكر بمضرب سلك جيداً حتى يُصبح لونه أصفر باهتاً.
- يُضاف الجبن إلى صفار البيض مع الاستمرار في الخفق حتى يتضاعف حجم خليط الجبن وتتداخل المكونات.
- يُخفق بياض البيض مع باقي كمية السكر بمضرب سلك في وعاء آخر حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف خليط بياض البيض إلى خليط الجبن مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس خليط الكريمة، ثم يُغطى ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات حتى يتماسك.

لعمل التيراميسو

- تُوضع القهوة في وعاء عميق، ويُضاف الشربات (القطر) مع التقليب الجيد.
- يُبلل بسكوت أصابع الست بالقهوة الأكسبرسو من الجهتين (مع مُراعاة عدم تشرب البسكوت بالكثير من السائل)، ويُرص على جوانب كأس التقديم (أو أي قالب).
- يُوضع خليط الكريمة في كيس حلواني وتُوضع كمية كبيرة من الخليط في الكأس حتى تملأه، ويتم عمل أشكال على السطح للتزيين.
- يُزين السطح بقليل من بودرة الكاكاو (تُرش بمصفاة صغيرة)، ويُقدم مع بسكوت الشكولاتة والفاكهة الطازجة.

i

★ جبن المسكربون هو تريبل كريم Triple cream، ويُمكن الاستعاضة عنه بخليط من الكريمة اللباني المخفوقة مع جبن كريمة مخفوقة.

- يُمكن عمل قالب كبير من التيراميسو برص البسكوت – بعد أن يُبلل بالقهوة - في قاع القالب (أو الصينية)، ويُغطى بنصف كمية خليط الجبن - بعد إعداده مباشرةً دون الحاجة لوضعه في الثلاجة -، ثم تُرص طبقة أخرى من البسكوت، وأخيراً يُغطى ببقية خليط الكريمة ويُزين ببودرة الكاكاو، ويُوضع في الثلاجة (البراد) حتى يتماسك.
- يُمكن استخدام عجين البسكوت لعمل كيك ملفوف، حيث يُوضع في قالب فرن مستطيل فوق ورق زبد، ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج، ثم يُترك ليبرد قليلاً، ثم يُفك من ورق الزبد ويُدهن سطحه بالمربى، ويُلف على هيئة أسطوانة مع الضغط الخفيف أثناء اللف.

مناسبات | سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد x8

تشيرزو أسباني

...يُشبه هذا الصنف بلح الشام العربي، وهذا يدل على تأثر الأسبان بالثقافة العربية.



المقادير

1	كوب ماء
1	كوب حليب
1	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة كبيرة سكر
1 1/4	كوب زبد
1 1/2	كوب دقيق
10	بيض
	زيت للقلي
	سكر وقرفة مطحونة للتزيين

i
- يمكن وضع السكر والقرفة في كيس ثم وضع التشيرزو وهز الكيس لتغطيته جيداً بالسكر.

الطريقة

- يُوضع الماء مع الحليب في إناء عميق على نار متوسطة، ويُترك حتى يسخن ثم يُضاف الملح والسكر مع التقليب.
- تُخفف الحرارة ويُضاف الزبد إلى خليط الحليب مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات وتبدأ في الغليان.
- يُضاف الدقيق للخليط تدريجياً مع التقليب المستمر، ثم يُرفع الوعاء عن النار (حتى لا يتكتل الدقيق) مع الاستمرار في التقليب حتى يُصبح كتله واحدة، ثم يُرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- يُوضع العجين في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة ويُعجن لمدة 5 دقائق.
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) مع الاستمرار في العجن (يُراعى ألا تُضاف البيضة الثانية إلا بعد التأكد من تجانس البيضة السابقة).
- يُوضع خليط العجين في كيس حلواني (ذو طرف متعرج حاد) حتى يسهُل التحكم فيه.
- يُسخن الزيت الغزير في إناء كبير، ويُضغط على الكيس الحلواني حتى نحصل على أصابع طولية نتحكم في طولها بالقص بالمقص ويتم قليها في الزيت لمدة 5 دقائق حتى تتلون من الجهتين.
- تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد، ثم تُرش بالسكر والقرفة المطحونة وهي ساخنة.


مناسبات


سهل وسريع



أطفال



عدد الأفراد

اكلير

يُصنع من عجين الشو، ويُسمى بـ "الكريم بف" أي "الهش" لأنه يكون صلباً من الخارج ومُجوفاً من الداخل، ويُحشى بحشوات متنوعة، ويُمكن عدم إضافة السكر في العجين وحشوه بالجبن ليُقدم مالحاً.



المقادير / للعجين

- 1/2 كوب دقيق
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر
- 1/4 ملعقة صغيرة ڤانيليا
- 1/2 كوب ماء (أو حليب)
- 1/4 كوب زبد
- 2 بيض

للحشو

كريمة لباني مخفوقة أو كسترد *

للتزيين

شكولاتة غامقة سائلة وسكر بودرة

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- يُخلط الدقيق مع الملح والسكر والڤانيليا.
- يُوضع الماء والزبد في إناء سميك على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ الخليط في الغليان ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُضاف خليط الدقيق دُفعة واحدة مع التقليب المستمر بواسطة ملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
- يُعاد الخليط على النار مع الاستمرار في التقليب وحتى يصبح كتلة واحدة ناعمة.
- يُرفع الخليط بعيداً عن النار ويُترك ليبرد قليلاً.
- يُخفق الخليط في العجان الكهربائي (أو بالمضرب اليدوي ويُترك ليبرد).
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) ويُقلب جيداً (لا تُضاف البيضة الثانية إلا بعد أن تتجانس الأولى مع الخليط تماماً وهكذا).
- يُوضع الخليط في كيس حلواني ويُشكل على هيئة كُرات صغيرة (أو أصابع)، تُرص في صاج فرن (يُراعى عدم بروز طرف من العجين عند نهاية التشكيل) أو يتم الضغط عليها بإصبع مُبلل.
- يُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة، ثم تُخفف الحرارة إلى 160 درجة ويُخبز لمدة 20 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُترك ليبرُد ثم يُشق بسكين حادة ويُحشى بالكريمة المخفوقة أو الكسترد، ويُزين بالشكولاتة السائلة والسكر بودرة.



i

- تزداد مدة الخبز كلما زاد حجم الكريم بوف، فيُمكن تشكيله بأحجام كبيرة وتُفتح مثل السندوتش وتُحشى بالكريمة المخفوقة والفاكهة الطازجة.

★ راجع وصفة "الدانش" بنفس الباب.

- يُمكن صنع البف وحفظه في أكياس بلاستيك محمكة بالفريزر لمدة شهر.
- يُسمى بالاكلير في حالة تشكيل العجين على هيئة أصابع وتُحشى بالكسترد، والدائري منه يُسمى "بف" ويُحشى بالكريمة المخفوقة.

الدانش

...هي فطائر دانماركية تُقدم في وجبة الإفطار مثل الكرواسون، ومُتعارف عليها كمعجنات حيث يُمكن تقديمها كخبز محشو بالجبن.



المقادير / للكسترد

3	صفار بيض
1/4	كوب سكر
1	كوب حليب
2	ملعقة كبيرة نشا
1/2	ملعقة صغيرة ڤانيليا

للعجين

2 1/2	ملعقة صغيرة خميرة
1/4	كوب سكر
1/4	كوب ماء دافئ
2 1/2	كوب دقيق
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1/2	كوب زبد بارد (قطع)
1	بيض
1/2	كوب حليب دافئ
1	ملعقة صغيرة ڤانيليا

للدهن والتزيين

1	صفار بيض مخفوق
4	ملعقة كبيرة مربى المشمش
2	ملعقة كبيرة ماء ساخن
	وحدات فاكهة مُعلبة (مشمش وأناناس وكريز وخوخ ومانجو)

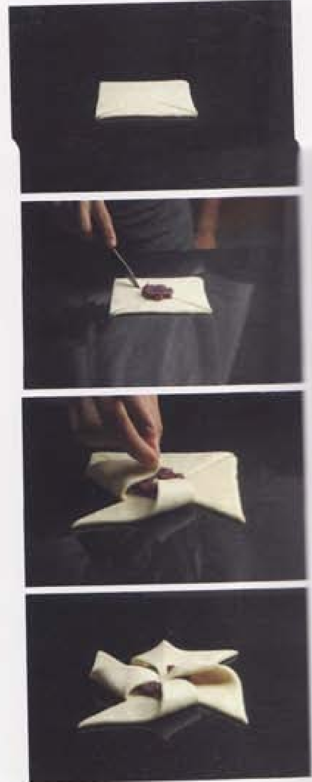
الطريقة / للكسترد

- يُخفق صفار البيض مع السكر في وعاء فوق حمام ماء ساخن.
- يُضاف الحليب مع التقليب حتى الغليان ثم يُضاف النشا ويُقلب باستمرار لحوالي 20 دقيقة حتى يُصبح الخليط غليظاً (في حالة وجود بعض الكتل الغليظة يُمكن استخدام المصفاة وتمرير خليط الكسترد من خلالها للتخلص من تلك الكتل).
- تُضاف الڤانيليا ويُوضع الخليط في حمام ماء مثلج لخفض حرارته.

للعجين

- تُذاب الخميرة مع ملعقة كبيرة من السكر في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع بقية كمية السكر والملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ويُضاف الزبد البارد تدريجياً مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف البيض والحليب وخليط الخميرة لخليط الدقيق مع الاستمرار في العجن حتى تتجانس المكونات.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.

اقتراحات التشكيل



- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل، ثم يُقطع مربعات، وبطرف سكين حادة يُقطع المربع من الأطراف الأربعة (شق صغير) ويُطبق أحد الطرفين المشقوقين إلى الداخل ويُترك الآخر لتحصل على شكل نجمة وتُزين بالفاكهة وتُرص في صاج وتُدهن بصفار البيض وتُغطى وتُترك لمدة 45 دقيقة حتى تختمر مرة أخرى.
- يُفرد العجين ويُشكل على هيئة مربع، ويُحشى بقليل من الكسترد ويُقفل المربع على هيئة مثلث مع عمل بعض الشقوق بواسطة سكين حادة، ويُمكن إطباق الطرفين المتقابلين للمربع بالمنتصف ويُزين بالفاكهة المعلبة بعد التخلص من السائل بها.
- يُفرد العجين على شكل مستطيل ويُرش بخليط من السكر البني والزبيب ويُلف كالأسطوانة ثم يُقطع إلى أقسام متساوية، ويُرص في الصاج على الجزء الملفوف.
- تُرص وحدات العجين المُشكلة في صاج، وتُدهن بصفار البيض وتُغطى وتُترك لمدة 45 دقيقة حتى تختمر مرة أخرى.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- تُخبز الوحدات في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يُصبح لونه مائلا للذهبي (حسب الحجم).
- تُذاب مربى المشمش في الماء الساخن مع التقليب حتى تتجانس وتُصبح سائلة نوعاً ما.
- تُدهن الفطائر باستعمال فرشاة بخليط مربى المشمش.

الدونتس

...هي فطاير هشة متخمرة ومقلية في الزيت وتُزين بالسكر أو الشربات أو الشكولاتة



المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
1	كوب ماء دافئ
3 3/4	كوب دقيق
2 1/4	ملعقة كبيرة سكر
1/2	ملعقة كبيرة بكينج بودر
1/2	كوب زبد لين
1	بيض
	ڤانيليا
2 1/2	ملعقة كبيرة حليب
	ملح
	زيت للقلي

للتزيين

سكر بني + قرفة مطحونة

شكولاته غامقة وبيضاء سائلة

سكر بودرة

- يُمكن فرد العجين على هيئة مستطيل بسُمك 2 سنتيمتر، ثم يُقطع بقطاعات دائرية ثم بأخرى أصغر لتفريغ المنتصف.

الطريقة / للعجين

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ مع ملعقة كبيرة من السكر وتُقلب وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الكمية المتبقة من السكر والبيكنج بودر والملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة.
- تُضاف بقية المكونات وخليط الخميرة مع الاستمرار في العجن على نفس السرعة حتى نحصل على عجين أملس وغير لزج.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة، ويُوضع في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة حتى يختمر أو يتضاعف حجمه.
- يُقطع العجين إلى قطع متساوية في حجم ثمرة الخوخ (الدراق)، ثم تُكور وتُرص في صاج (مدهون بقليل من الزيت) مع الضغط الخفيف عليها حتى تُصبح مثل الدائرة بسُمك حوالي 7 سنتيمتر.
- تُغطى وتُترك لمدة 45 دقيقة حتى تختمر أو يتضاعف حجمه.
- يُجوف منتصف الدوائر باستخدام قطاعة دائرية صغيرة، وتُحفظ الكُرات الصغيرة جانباً.
- تُقلى الحلقات المُجوفة والكُرات الصغيرة في الزيت الساخن وتُقلب حتى يحمر لونها.
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُزين الدونتس حسب الرغبة، ويُمكن وضع السكر البني مع القرفة في كيس بلاستيك، وتُوضع الدونتس وهي ساخنة في الكيس وتُهز حتى تُغطى بالخليط، ويُمكن تزيينها بالشكولاتة السائلة أو الاكتفاء برشها بسكر البودرة.

مناسبات | سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد x6

باباز

...يشتهر بهشاشته وكمية الشربات (القطر) التي يتشربها وتملأ مسامه وتميزه عن أي كيك آخر.

المقادير / للشربات (القطر)

2 كوب سكر
1 كوب عصير برتقال
1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
1 عود قرفة
2 قرنفل صحيح

للكيك

1/2 ملعقة كبيرة خميرة
1 ملعقة كبيرة سكر
2 ملعقة كبيرة ماء دافئ
5 ملعقة كبيرة زبد لين
3 بيض
6 ملعقة كبيرة حليب دافئ
1 3/4 كوب دقيق
1 ملعقة صغيرة ملح

للتزيين

كريمة مخفوقة مع سكر بودرة
صلصة فراولة طازجة *
توت (أو أي نوع فاكهة طازجة)

* لعمل صلصة الفراولة تخفق فراولة طازجة في الخلاط ويضاف إليها قليل من الشربات (القطر).
- يمكن شق بعض الكيك وحشوه بالكريمة المخفوقة مع الفاكهة الطازجة.

الطريقة / للشربات (القطر)

- يوضع والسكر وعصير البرتقال في إناء على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- يضاف عصير الليمون والقرفة والقرنفل (مع مراعاة نزع الريم (الزبد) كلما ظهر).
- يترك الخليط لمدة 10 دقائق أو حتى يعقد قليلا ويصبح غليظ القوام، ثم يصفى من القرفة والقرنفل.

للكيك

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تدهن قوالب كيك صغيرة بالزبد ثم ترش بقليل من الدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد.
- تذاب الخميرة مع السكر في الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يخفق الزبد في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح كالكريمة.
- يضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) مع الاستمرار في الخفق.
- تضاف الخميرة المذابة والحليب إلى خليط الزبد مع الاستمرار في الخفق.
- يخلط الدقيق والملح ويضاف تدريجياً إلى الخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات ويتكون خليط مطاطي.
- يصب خليط الكيك في القوالب (يراعى ملئ ثلثي حجم القالب فقط).
- تغطى القوالب وتترك لمدة ساعة لتختمر أو حتى يتضاعف حجمها.
- توضع القوالب في صاج بالفرن لحوالي 30 دقيقة (حسب حجم القوالب)، أو حتى تمام الخبز.
- تترك القوالب لتبرد قليلاً ثم تقلب على شبكة معدنية.
- يتم عمل بعض الثقوب في الكيك (باستخدام سيخ خشبي) وهي ساخنة، ثم توضع في الشربات الدافئ حتى تتشرب، وتوضع على الشبكة للتخلص من الشربات الزائد.
- ترص في طبق التقديم وتزين بالكريمة المخفوقة، وتقدم مع صلصة الفراولة الطازجة *.





سينامون رول

...إضافة نكهات مُحببة للعجين تجعل مذاقه متميزاً، ولكن هناك بعض البهارات المطحونة مثل القرفة، القرنفل، وجوزة الطيب تؤدي إلى جفاف العجين، ومن هنا جاءت فكرة السينامون رول والتي تم فيها إضافة نكهة القرفة كحشو للعجين.



المقادير / للعجين

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 3/4 كوب ماء دافئ
- 3 كوب دقيق
- 1 بيض
- 1/2 كوب عسل نحل

للحشو

- 1/2 كوب سكر بني
- 2 ملعقة كبيرة زبد (درجة حرارة الغرفة)
- 1 ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
- 1/2 كوب زبيب (أو قطع شكولاتة)
- عين جمل (جوز) مجروش (اختياري)

للفوندان

- 1 ملعقة كبيرة ماء
- 1 كوب سكر بودرة (منخول)
- 1 ملعقة كبيرة عسل نحل

لصلصة الكراميل

- 1 كوب سكر
- 6 ملعقة كبيرة زبد
- 1/2 كوب كريمة لباني

الطريقة / للعجين

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع البيض وعسل النحل في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف خليط الخميرة مع الاستمرار في العجن على نفس السرعة حتى يتجانس الخليط ويُصبح عجين أملس.
- يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويُترك ليختمر لمدة 45 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- تُخلط مكونات الحشو في وعاء عميق وتُقلب حتى نُحصل على خليط متجانس مثل المعجون.
- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح ناعم أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بسُمك 1/2 سنتيمتر.
- يُفرد معجون الحشو على كل العجين ثم يُلف العجين على هيئة اسطوانة، ثم تُقطع إلى حلقات سميكة (سُمكها حوالي 5 سنتيمتر).
- تُرص حلقات السينامون (بحيث يكون الجزء الملفوف لأعلى) في صينية مرتفعة الجوانب، مع ترك مسافة بين الواحدة والأخرى.
- تُغطى الصينية وتُترك لمدة 45 دقيقة أخرى لتختمر أو حتى يتضاعف حجمها.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُخبز حلقات السينامون في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.

للفوندان

- يُخلط الماء مع السكر والعسل في وعاء بواسطة ملعقة حتى تتجانس المكونات ونحصل على خليط غليظ نوعاً ما.

لصلصة الكراميل

- يُوضع السكر في إناء على نار متوسطة، ويُترك حتى يذوب السكر ثم يُخفق بواسطة مضرب سلك يدوي حتى يُصبح كراميل (مع مراعاة إلا يحترق).
- يُضاف الزبد مع التقليب حتى يسيل ويُرفع بعيداً عن النار.
- تُضاف الكريمة اللباني مباشرةً مع التقليب حتى يتجانس الخليط.

i
- يُزين السينابون حسب الرغبة، إما بالفوندان أو صلصة الكراميل أو بالشكولاتة الغامقة والبيضاء السائلة أو بجميع ما سبق.

شكولاتة مولتن

مناسبات | سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد ×2

... "مولتن" أو "فوندان"، وسُميت بذلك لأنه عند تقديمها وأول ما تُثقب بالشوكة تخرج منها الشكولاتة الذائبة.



المقادير

3/4	كوب زبد لين
1 1/3	كوب قطع شكولاتة
1/2	كوب سكر
4	بيض
1/4	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ڤانيليا
1	ملعقة كبيرة بودرة كاكاو

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الزبد وقطع الشكولاتة في وعاء زجاجي (يتحمل الحرارة)، ثم يُوضع في حمام ماء على نار متوسطة مع التقليب من حين لآخر حتى تسيل الشكولاتة ويتجانس الخليط، ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- يُضاف السكر والبيض مع الخفق الجيد بواسطة ملعقة خشبية حتى تتداخل المكونات.
- يُنخل الدقيق والڤانيليا والكاكاو، ويُضاف لخليط البيض تدريجياً مع التقليب بخفه حتى تندمج كل المكونات.
- تُدهن قوالب فرن صغيرة بقليل من الزبد، ثم يُملأ ثُلثي القالب بالخليط.
- تُرص القوالب في صاج وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة (حسب حجم القوالب).
- تُترك لمدة دقيقتين ثم تُقلب في طبق التقديم وتُقدم دافئة.

تارت التفاح

مناسبات | عدد الأفراد x4

...هناك أنواع مختلفة من التفاح، ولكن الأخضر منه يتحمل الطهي، ويُمكن استخدام الكمثرى أو الخوخ عوضاً عنه في حالة عدم توفره.

المقادير / للعجين



- 3 كوب دقيق
- 1 معلقة صغيرة ملح
- 1 معلقة كبيرة خل أبيض
- 2 بياض بيض
- 1 كوب زبد
- 2 معلقة كبيرة ماء مُثلج

للحشو

- 3 صفار بيض
- 1/2 كوب سكر
- 2 ملعقة كبيرة زبد لين
- 5 تفاح أخضر
- مربى مشمش للتزيين

الطريقة / للعجين

- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الخل وبياض البيض مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف الزبد والماء المُثلج وتُعجن المكونات حتى نحصل على عجين أملس متجانس.
- يُفرد العجين في قالب دائري كطبقة رقيقة بحيث تأخذ شكل القالب.
- لعمل الحشو يُخفق صفار البيض مع السكر في وعاء عميق.
- يُضاف الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتداخل مكونات خليط البيض تماماً.
- يُقشر التفاح (مع التخلص من البذر) ويُقطع شرائح طولية، وتُرص على سطح العجين بحيث تكون على هيئة وردة.
- يُصب خليط البيض على سطح التارت، وتُخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام الخبز.
- يُترك التارت ليبرد قليلاً ثم يُدهن السطح بقليل من مربى المشمش المُخففة بالماء الدافئ.

- يُمكن تقطيع التفاح مكعبات صغيرة، ويُضاف سكر بني وزبيب وقرفة مطحونة (يُمكن استخدام جوزة الطيب أو قرنفل مطحون)، ويُوضع الحشو على سطح العجين المفرود بالقالب، ويُفرد جزء من العجين ويُقطع على هيئة شرائط وتُوضع على سطح العجين على أبعاد متساوية وفي اتجاهين مختلفين (كما في الصورة)، ويُدهن سطح العجين ببيض مخفوق وتُخبز في الفرن الساخن لمدة 30 دقيقة أو حتى يحمر سطح العجين.



تارت التمر بالكريم بورليه

... يُمكن تقديم الكريم بورليه بدون التارت، ويتميز بطعمه القريب من الكاسترد وبطبقة رقيقة وصلبة من الكراميل تتكون على سطحه نتيجة تحمير السكر.



المقادير / للعجين

1/2	كوب زبد
2	ملعقة كبيرة سكر بودرة
1	بيض
1/2	كوب دقيق تمر خشن (تمر جاف مفروم)
1 1/2	كوب دقيق
2	ملعقة كبيرة دبس تمر

للكريم بورليه

1 1/4	كوب كريمة لباني
4	صفار بيض
1/4	كوب سكر
2	ملعقة كبيرة نشا
	فانيليا

- يُمكن إضافة قطع من الفواكه مع كريمة الحشو.
- يُمكن حفظ التارت في كيس بلاستيك بالثلاجة (البراد) لحين الاستخدام.

الطريقة / للعجين

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- يُخفق الزبد مع السكر في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة.
- يُضاف البيض مع الاستمرار في الخفق، ثم يُضاف الدقيق بنوعيه مع الخفق الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف دبس التمر مع العجن الجيد حتى نحصل على عجين متجانس.
- يُفرد العجين في قوالب التارت بحيث يُغطي الجوانب.
- يُتم عمل ثقوب بواسطة شوكة في العجين (حتى لا يرتفع أثناء الخبز).
- يُخبز التارت في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج ثم يُترك جانباً ليبرد تماماً.

للكريم بورليه

- تُوضع الكريمة اللباني في إناء على نار هادئة وتُترك حتى تبدأ في الغليان.
- يُخفق صفار البيض مع السكر والنشا بواسطة مضرب كهربائي حتى تُصبح هشة كالكريمة.
- يُضاف جزء من الكريمة إلى خليط البيض ويُقلب جيداً، ثم يُضاف إلى الكريمة المتبقية ويُقلب.
- يُرفع الخليط من على النار ويُوضع في حمام مائي على نار هادئة.
- يُقلب الخليط مع إضافة الفانيليا حتى يُصبح غليظ القوام، ثم يُرفع عن النار ويُترك جانباً ليبرد قليلاً.

لعمل التارت

- تُصب الكريمة فوق التارت وتُرش بالسكر وتُوضع في الفرن مجدداً (على الشواية) لمدة 4 دقائق أو حتى يحمّر سطحها (يُمكن تقديمها دون إضافة السكر ووضعها بالفرن مرة أخرى)، وتُزين بشرائح من الفاكهة الطازجة.

فطيرة الزنجبيل والصنوبر

...الصنوبر من المكسرات التي تمتاز بمذاق غير قوي ولكنه مميز، وعند استخدامه بكثرة -كما في هذه الفطيرة- مع قليل من البرتقال والشربات يكون مذاقه أطيب.

المقادير / للفطيرة

- 1 3/4 كوب دقيق
- 3/4 كوب دقيق ذرة ناعم
- 1 كوب صنوبر
- 3/4 كوب زبيب
- فانيليا
- 1 1/2 ملعقة صغيرة بكنج بودر
- 1/2 ملعقة صغيرة بكربونات صودا
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1 ملعقة كبيرة بشر برتقال
- 1/4 كوب عسل نحل
- 1/2 كوب زيت
- 3 بيض
- 2 ملعقة كبيرة عصير برتقال
- 3/4 كوب زبادي

للشربات (القطر)

- 1 1/2 كوب عسل
- 2 كوب عصير برتقال
- 1 كوب صنوبر مُحمص
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1 كوب زبيب
- بشر برتقال وأوراق نعناع للتزيين

الطريقة / للفطيرة

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 منوية.
- يُخلط الدقيق مع دقيق الذرة وربع كوب من الصنوبر في العجان الكهربائي، وتُضاف باقي المكونات الجافة مع التقليب الجيد.
- يُضاف العسل والزيت وعصير البرتقال والزبادي مع الاستمرار في العجن حتى تتجانس كل المكونات.
- يُدهن قالب كيك دائري (مقاس 26 سنتيمتر) بقليل من الدهن ويُرش بقليل من الدقيق مع التخلص من الزائد.
- يُوضع خليط الفطيرة في القالب وتُرش ببقية كمية الصنوبر على السطح بحيث تغطيه.
- تُخبز في الفرن لحوالي 30 دقيقة.

للشربات (القطر)

- يُوضع العسل وعصير البرتقال في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الصنوبر المحمص والزنجبيل والزبيب ويُترك الخليط لمدة عشر دقائق أو حتى يعقد قليلاً.
- تُوضع الفطيرة على شبكة معدنية، ويتم عمل ثقوب فيها بواسطة سيخ خشبي.
- تُسقى الفطيرة بالشربات (القطر) وهي ساخنة، وتُزين ببشر البرتقال وأوراق النعناع.



فطيرة اللوز

...استخدام دقيق من اللوز بدلاً من الدقيق العادي يُعطي الفطيرة نكهة مُميزة، وكذلك إضافة الطبقة الرقيقة من المربى تعطيها بُعداً آخر.



المقادير

- عجين بف باستري (راجع باب "معجنات")
- مربى فراولة
- 1/2 كوب زبد
- 1/2 كوب سكر
- 2 بيض
- 2 صفار بيض
- 1 كوب دقيق لوز (لوز محمص ومطحون)
- 1/2 ملعقة صغيرة روح اللوز (أو فانيليا)
- سكر بودرة للتزيين

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يُفرد العجين بسُمك رقيق في قاع وجوانب قالب فرن مستدير (مقاس 28 سنتيمتر) بحيث يأخذ شكل القالب مع عمل بعض الثقوب بالشوكة (حتى لا ترتفع أثناء الخبز)، وتُدهن بقليل من مربى الفراولة.
- لتجهيز الحشو، يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح الخليط كالكريمة.
- يُضاف البيض وصفار البيض لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف دقيق اللوز وروح اللوز (أو فانيليا)، ويُقلب الخليط حتى تتداخل المكونات.
- يُصب خليط الحشو فوق المربى بالقالب بحيث يُغطيها تماماً، ويُساوى السطح.
- تُخبز في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تتماسك وتنضج.
- تُترك الفطيرة لتبرد قليلاً، ثم تُزين بالسكر البودرة عند التقديم.

فطيرة الكسترد بالشكولاتة

مناسبات | أطفال | عدد الأفراد x8

...الكسترد مع الشكولاتة كحشوة يُميز تلك الفطيرة عن الأنواع الأخرى وخاصةً مع وجود قطع البسكوت بها، وتتميز كذلك بغلافها الخارجي المقرمش.

المقادير / للكسترد

- 2/3 كوب حليب
- 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
- 2 صفار بيض
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة دقيق
- 1/4 كوب كريمة لباني
- بشر برتقال (أو بشر ليمون)

للفطيرة

- 1 بيض
- 1 صفار بيض
- 1/2 كوب سكر
- 2 1/4 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بكينج بودر
- 1/2 كوب حليب

للحشو

- 2 كوب قطع بسكوت أصابع الست (أو أي نوع بسكوت هش)
- 1 كوب عصير برتقال مُصفى
- بشر برتقال (أو بشر ليمون)
- 1/2 كوب لوز مجروش
- 1 كوب قطع شكولاتة غامقة
- سكر بودرة للتزيين

الطريقة / للكسترد

- يُسخن الحليب في إناء على نار متوسطة، وتُضاف الفانيليا ويُقلب حتى يبدأ في الغليان ثم يُرفع عن النار ويُحفظ جانباً.
- يُخفق صفار البيض والسكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يذوب السكر تماماً.
- يُضاف الدقيق لخليط صفار البيض مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف قليل من الحليب الدافئ إلى خليط البيض ويُخفق جيداً.
- يُضاف خليط البيض إلى الحليب بالتدريج (حتى لا يتكتل) مع الاستمرار في التقليب على نار هادئة حتى يُصبح غليظ القوام.
- تُضاف الكريمة وبشر البرتقال (أو الليمون) ويُقلب الخليط حتى يتجانس.
- يُرفع الكسترد بعيداً عن النار، ويُوضع في وعاء بارد ويُغطى بالبلاستيك بحيث يلامس سطح الكسترد (حتى لا تتكون قشرة)، ويُترك ليبرد تماماً حوالي ساعة أو أكثر.

للفطيرة

- يُخفق البيض مع صفار البيض والسكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يذوب السكر تماماً.
- يُخلط الدقيق مع البكينج بودر ويُضاف إلى خليط البيض مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف الحليب تدريجياً للخليط ويُعجن حتى نَحصل على عجين أملس ومتجانس.

للحشو

- تُكسر نصف كمية البسكوت قطع متوسطة في وعاء عميق، وتُغطى بعصير وبشر البرتقال.
- يُضاف اللوز المجروش ونصف كمية قطع الشكولاتة للخليط السابق مع التقليب حتى تتداخل المكونات.

لعمل الفطيرة

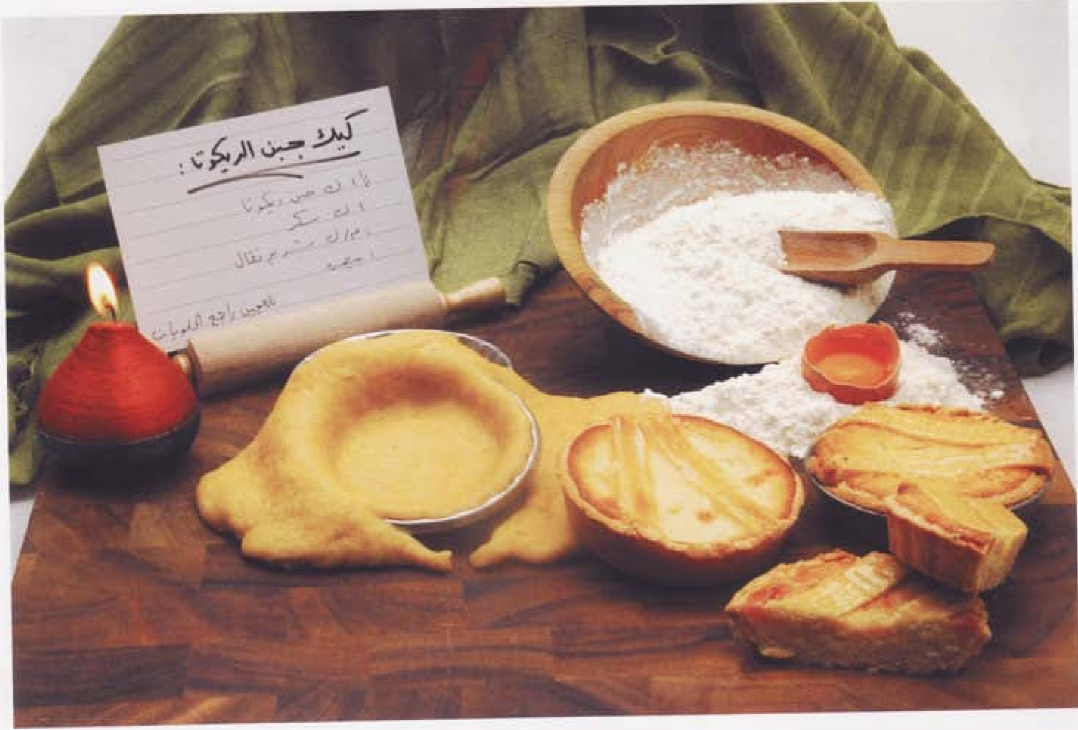
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقسم العجين إلى قسمين، ويُفرد على سطح أملس مرشوش بالدقيق إلى دائرتين أحداهما أكبر من مقاس الصينية والأخرى بنفس المقاس (لاستخدامها كغطاء الفطيرة).
- تُفرد دائرة العجين الأكبر في الصينية بحيث تُلامس القاع والجوانب وتأخذ شكل القالب ويتدلى جزء خارجها.
- تُكسر الكمية المتبقية من البسكويت وتُوزع في قاع الفطيرة (لعمل طبقة رقيقة لتكون عازل عند وضع الحشو).
- تُوضع نصف كمية الكسترد ويُساوى السطح، ثم تُوضع نصف كمية الحشو وتُضاف بقية قطع الشكولاتة.
- تُوضع الكمية المتبقية من الكسترد ثم باقي كمية الحشو.
- يُغطى القالب بدائرة العجين الأصغر، وتُقفل بالجزء المُتدلي من العجين.
- تُخبز الفطيرة في الفرن لمدة ساعة أو حتى تنضج ويُصبح لونها ذهبياً.
- تُترك لتبرد وتُزين بالسكر البودرة عند التقديم.



مناسبات | سهل وسريع | عدد الأفراد x 8

فطيرة جبن الريكوتا

...يُمكن تجهيز هذه الفطائر في وقت أقل في حالة استخدام عجين البف باستري الجاهز عوضاً عن صنع العجين.



المقادير / للعجين

3/4	كوب زبد
1/2	كوب سكر
1	بيض
1	صفار بيض
2 1/2	كوب دقيق
	ڤانيليا

للحشو

1	بيض
1 1/2	كوب جبن ريكوتا
1	كوب سكر
1	ملعقة كبيرة بشر برتقال
1/4	كوب قطع صغيرة من البابايا المُجففة

i - يمكن استخدام زبيب أو تمر أو الفاكهة الجافة المُفضلة مع الحشو.

الطريقة

- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق باستخدام المضرب الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُخفق البيض مع صفار البيض ثم تُضاف إلى الخليط.
- يُضاف الدقيق تدريجياً مع العجن الجيد حتى نحصل على عجين أملس ومتجانس.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة ويُلف ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك ويسهُل فرده.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- لتجهيز الحشو يُخفق البيض مع الجبن جيداً في وعاء عميق.
- يُضاف السكر وبشر البرتقال وقطع البابايا المُجففة مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- لعمل الفطيرة يُفرد العجين في قوالب التارت الخاصة حتى يأخذ شكل القالب (مع التخلص من الزائد منه).
- يتم عمل بعض الثقوب بواسطة شوكة في العجين، ثم يُصب خليط الحشو حتى يملأ القوالب.
- يُفرد جزء من العجين ويُقطع مستطيلات طويلة ويُزين سطح العجين بها (كما في الصورة).
- تُرص القوالب في صاج وتُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يحمر السطح.
- يتم إطفاء الفرن، مع إبقاء القوالب بداخله وتُترك لمدة 10 دقائق أخرى، ثم تُرفع جانباً لتبرد وتُقدم إما دافئة أو باردة (بوضعها في الثلاجة (البراد)).

فطيرة مشمش وكريز

...المشمش والكريز من الفاكهة التي تتحمل الطهي على حرارة عالية مثلها مثل الخوخ على عكس الفراولة.

المقادير / للعجين

- 1/2 كوب زبد (درجة حرارة الغرفة)
- 1/3 كوب سكر بودرة
- 1 بيض
- 1/3 كوب دقيق لوز
- 1 1/2 كوب دقيق

للحشو

- 3 1/2 ملعقة كبيرة زبد لين
- 6 ملعقة كبيرة سكر
- 1 بيض
- 3 ملعقة كبيرة دقيق
- 3 ملعقة كبيرة دقيق لوز

للتزيين

- مربى مشمش
- مشمش طازج (أنصاف)
- كريز (كرز) طازج بدون بذر

الطريقة / للعجين

- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح مثل الكريمة.
- يُضاف البيض للخليط مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف دقيق اللوز لخليط الزبد ويُقلب حتى تندمج المكونات وتتجانس.
- يُنخل الدقيق ويُضاف تدريجياً، ويُقلب بخفة حتى يندمج ونحصل على عجين أملس ناعم.
- يُشكل العجين على هيئة كُرة ويُوضع في وعاء عميق، ويُغطى ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة حتى يتماسك.

للحشو

- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة عالية لمدة 5 دقائق حتى يتضاعف حجمه ويُصبح مثل الكريمة.
- يُضاف البيض لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس الخليط.
- يُضاف الدقيق ودقيق اللوز للخليط مع التقليب الجيد حتى تتداخل مكونات الحشو وتتجانس.

لعمل الفطيرة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين في قالب مستطيل بحيث يأخذ شكل القالب مع التخلص من الزائد منه (يُمكن استخدامه مرة أخرى).
- يتم عمل ثقوب في العجين باستخدام شوكة (حتى لا يرتفع أثناء الخبز).
- يُدهن العجين بكمية قليلة من مربى المشمش، ثم يُصب الحشو ويساوى.
- يُرص المشمش في منتصف الفطيرة على هيئة صف، وتُرص وحدات الكريز على الجانبين.
- تُخبز الفطيرة في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تنضج ثم تُترك جانباً لتبرد قليلاً.
- يُدهن سطح الفطيرة بمربى المشمش المخففة بالماء الساخن بواسطة فرشاة، ويُقدم مع حبات الكريز وقطع المشمش.



مختلفات | أطفال | عدد الأفراد x6

سابلية بحشوات مختلفة

...الحشوات مختلفة، منها ما يتم طهيه مع العجين بالفرن، والآخر يُضاف بعد خبز التارت.



المقادير / للسابليه

- 1/2 كوب زبد
- 3/4 كوب سكر بودرة
- 1 بيض
- 2 1/4 كوب دقيق

لحشو اللوز

- 1/3 كوب زبد
- 1/2 كوب سكر
- 1 بيض
- 1/2 كوب دقيق اللوز (لوز مطحون)
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 4 ملعقة كبيرة مربى تمر
- سكر بودرة وتمر ولوز مقشر كامل للتزيين

الطريقة / للسابليه

- يُسخن الفرن على 180 درجة مئوية.
- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض للخليط مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف الدقيق تدريجياً للخليط مع العجن على سرعة متوسطة حتى يُصبح العجين كتله واحدة.
- تُدهن قوالب صغيرة (خاصة بالتارت) بقليل من الزيت، ويُفرد العجين بحيث يأخذ شكل القالب (يُمكن استخدام قالب كبير).
- يُثقب العجين بواسطة شوكة (حتى لا يرتفع أثناء الخبز).

لحشو اللوز

- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس الخليط.
- يُضاف دقيق اللوز والدقيق تدريجياً للخليط ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يُدهن العجين المفرود بمربى التمر، ثم تُصب كمية من الحشو بحيث تملأ الفطيرة.
- توضع حبة لوز داخل التمر (مكان النواة)، وتُغرس قليلاً فوق الحشو.
- تُخبز الفطيرة في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تنضج (حسب الحجم).
- تُترك لتبرد وتُرش بالسكر البودرة عند التقديم.



المقادير

لحشو عيش السرايا

2	ملعقة كبيرة شكولاتة سائلة
5	ملعقة كبيرة سكر
2	ملعقة كبيرة ماء
2	كوب شربات (قطر)
6	خبز توست مُقطع مكعبات (بدون الحواف)
1	كوب فستق مفروم
1	كوب قشطة (قشدة)
	فستق مفروم ومربى زهر للتزيين

الطريقة

لحشو عيش السرايا

- تُخبز قوالب العجين بالفرن الساخن لمدة 15 دقيقة (أو حسب حجم القالب).
- تُترك قوالب التارت لتبرد، ثم تُدهن بالشكولاتة السائلة (لعمل طبقة عازلة).
- يُوضع السكر والماء في مقلاة على نار متوسطة حتى يُذوب السكر ويُصبح لونه كالكراميل، ثم يُضاف القطر ويُقلب حتى يتجانس الخليط ويُترك ليبرد قليلاً.
- تُضاف مكعبات التوست لخليط الكراميل (الدافئ)، حتى يتشرب الخبز من السائل.
- تُحشى قوالب التارت بعيش السرايا، وتُزين بالقشدة والمربى والفستق المبشور.

i

- يُمكن إضافة ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو للعجين (مع تقليل كمية الدقيق بنفس المقدار)، وتُحشى بمربى التوت وتزين بشرائح من العجين حتى تغطيها مثل الشبكة، وتُخبز بنفس الطريقة، وعند التقديم تُزين بالسكر البودرة (كما في الصورة).
- يُمكن دهن قوالب العجين ببياض البيض المخفوق قبل خبزه، ثم يُحشى بالكسترد والفاكهة الطازجة و يُزين بالفستق الناعم.



مناسبات | سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد ×8

أرز بحليب في الفرن

...تكمُن مشكلة الأرز بالحليب في التقليب المستمر أثناء الطهي في إناء على نار مباشرة، وهنا طريقة مختلفة ولا تحتاج لكل هذا العناء.



المقادير

- 2 بيض
- 2 صفار بيض
- فانيليا
- 1/2 كوب سكر
- 1 كوب عصير برتقال
- 4 كوب حليب
- 3 كوب أرز مصري مسلوق بدون ملح
- 2 ملعقة كبيرة مجففة مُقطعة (أناناس – مشمش – بابايا)
- 2 ملعقة كبيرة زبد
- 1/2 كوب زبيب
- 2 ملعقة كبيرة فستق مجروش
- زبد للدهن
- 1/2 كوب دقيق بقسماط (خبز جاف مطحون)

للتزيين

- شربات (قطر)
- فواكه طازجة
- مكسرات مشكلة مجروشة

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع البيض والصفار في وعاء، ويُخفق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يتضاعف حجمه.
- تُضاف الفانيليا والسكر وعصير البرتقال والحليب إلى البيض مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف الأرز المطهو والفواكه المجففة والزبد والزبيب والفستق، ويُقلب الخليط بملعقة حتى تتداخل المكونات.
- يُدهن القالب الخاص بالكريم كراميل بقليل من الزبد، ويُرش بدقيق البقسماط حتى يغطيه تماماً.
- يُصب خليط الأرز بالحليب في القالب.
- يُوضع القالب بالفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى يتماسك.
- يُترك الأرز بالحليب ليبرد قليلاً ثم يُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 5 ساعات.
- يُقلب في طبق التقديم، ويُزين بالشربات (قطر) ويُقدم مع سلطة فواكه طازجة ومكسرات.

مناسبات | سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد 8×

بسكوت بقطع الشكولاتة

...من الحلويات المُحببة للأطفال، والتي يُمكنهم إعدادها بسهولة وبنكهات متنوعة.

المقادير

1/2	كوب زبد
1/2	كوب سكر
1/2	كوب سكر بني
1	بيض
3/4	ملعقة صغيرة فانيليا
1 1/3	كوب دقيق
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
1/2	كوب قطع شكولاتة صغيرة

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق الزبد مع السكر جيداً في وعاء عميق باستخدام مضرب سلك يدوي (أو مضرب كهربائي) حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف السكر البني والبيض والفانيليا للخليط مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق والملح وبكربونات الصودا.
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً لخليط الزبد مع التقليب بخفة (بواسطة ملعقة خشبية) حتى تتجانس المكونات (مع مراعاة عدم الخفق لفترة طويلة).
- تُضاف قطع الشكولاتة للخليط ويُقلب حتى تتداخل المكونات (مع عدم زيادة مدة الخلط).
- يُقسم العجين كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، وتُرص في صاج فرن على مسافات متباعدة.
- تُخبز في الفرن لمدة 10 دقائق.
- تُترك لتبرد قليلاً، ثم تُوضع على شبكة معدنية حتى تبرد تماماً.

i

- يُمكن حفظ العجين (بعد تقسيمه إلى كرات صغيرة) في الفريزر.
- يُمكن وضع كمية السكر كلها من السكر البني (يُعطي البسكوت مذاقاً مختلفاً).
- يُمكن إضافة المكسرات المجروشة أو المفرومة للعجين.
- يُفضل استعمال صاج سميك القاع من الستانليس ستيل.
- عند خلط المكونات الجافة والسائلة، يُراعى خلط المكونات حتى تتجانس فقط (مع عدم الخلط لمدة طويلة).
- يُمكن وضع العجين في الثلاجة (البراد) قبل التشكيل.
- في حال استخدام نفس الصاج لكمية أخرى من البسكوت، يُراعى أن يبرد تماماً قبل استخدامه.
- في حال عدم توفر قطع الشكولاتة، يُمكن إضافة زبيب، قطع تمر، مكسرات مجروشة، جوز هند مبشور أو فواكه مجففة.



بداية | جانبي | رئيسي | معجنات | حلويات | فاكهة



سهل وسريع
أطفال
عدد الأفراد ×6

بسكوت اللوز

...اللوز من أكثر المكسرات استخداماً في المطبخ (خاصةً في الحلويات)، ويُمكن الاستعاضة عنه بأنواع أخرى من المكسرات.

المقادير

1	كوب زبد
1/2	كوب سكر بودرة
1	بيض
1/2	ملعقة صغيرة ڤانيليا
1	ملعقة صغيرة ملح
1/2	كوب دقيق لوز
1 1/4	كوب دقيق
2	ملعقة كبيرة ماء مثلج

للتزيين

- لوز صحيح
- شكولاتة غامقة وبيضاء سائلة
- لوز مجروش

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 160 درجة مئوية.
- يُخلط الزبد مع السكر جيداً في وعاء عميق بواسطة المضرب الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض والفانيليا والملح مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط دقيق اللوز مع الدقيق، ثم يُضاف تدريجيا بالتناوب مع الماء أثناء الخفق حتى نحصل على عجين أملس متماسك يسهل تشكيله باليد.
- يُلف العجين في بلاستيك، ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك.
- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق.
- يُقطع العجين بالسكين إلى قطع صغيرة، ثم تُشكل على هيئة أصابع صغيرة متساوية في الحجم، مع الضغط على منتصفها والتزيين بحبة من اللوز المُقشر (يُمكن تشكيل العجين على هيئة كُرات).
- تُرص أصابع البسكوت في صاج، وتُخبز لحوالي 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُزين بالشكولاتة الغامقة أو البيضاء، أو تُغمس في الشكولاتة البيضاء وتُرش باللوز المجروش.

i

- لعمل البسكوت بالكاكاو، يُضاف 3 ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو للعجين (مع تقليل كمية الدقيق بنفس المقدار).

x6 عدد الأفراد — اقتصادية

بسكوت القرفة

...القرفة جعلت البسكوت مقرمشاً، ولكن إضافة الشربات "القطر" إليه وهو ساخن تجعله أكثر طراوة.



المقادير

1	بيض
1/2	كوب سكر بودرة
1/4	كوب زبد
2	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة بكينج بودر
1	ملعقة صغيرة ينسون مطحون
1/2	كوب حليب
	قطع بندق
	شربات (قطر)*
	فستق مجروش للتزيين

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- يُخفق البيض بواسطة مضرب كهربائي في وعاء عميق لمدة دقيقتين حتى يُصبح هشاً.
- يُضاف السكر البودرة مع الاستمرار في الخفق .
- يُضاف الزبد إلى خليط البيض مع الخفق حتى يُصبح كالكريمة.
- يُخلط الدقيق مع القرفة والملح والبكينج بودر والينسون .
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض تدريجيا مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف الحليب تدريجياً مع التقليب حتى يتجانس العجين ويتماسك.
- يُشكل العجين على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز).
- تُرص الكرات في صاج مع الضغط الخفيف على المنتصف وتُوضع فيها قطعة من البندق.
- يُخبز البسكوت في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُسقى البسكوت وهو ساخن بالشربات الدافئ، ويُرص في طبق التقديم ويُزين بالفستق المجروش.

* لعمل الشربات (القطر) راجع وصفة "بسبوسة بالمكسرات" بنفس الباب.

بسكوت بالعجوة

... مذاق البسكوت يُمكن تغييره بإضافة نكهات لحشو العجوة مثل القرفة المطحونة أو الحبهان (الهيل) أو مكسرات مفرومة.

المقادير

- 3/4 كوب زبد
- 3/4 كوب سكر
- 2 صفار بيض
- 1 ملعقة كبيرة ڤانيليا
- 5 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة بكينج بودر
- 1 كوب حليب دافئ
- 1/2 كوب كريمة لباني
- 1 صفار بيض للدهن
- 2 ملعقة كبيرة سمسم
- عجوة للحشو (مع قليل من الزيت والسمسم)

- تُهرس العجوة مع قليل من الزيت وتُرش بالسمسم حتى يسهُل التحكم فيها.
- يُمكن عمل أشكال أخرى من العجين (أقراص، كُرات، مربعات أو مثلثات).

الطريقة

- يُوضع الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ويُضاف السكر تدريجياً مع الخفق الجيد حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف صفار البيض والڤانيليا للخليط مع الاستمرار في الخفق على نفس السرعة.
- يُخلط الدقيق مع البكينج بودر، ويُضاف للخليط مع الاستمرار في العجن.
- يُخلط الحليب مع الكريمة اللباني ويُضاف تدريجياً، ويُعجن حتى يُصبح كتلة متماسكة وناعمة.
- يُغطى العجين ويُترك لمدة 15 دقيقة.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يُقسم العجين قسمين، يُلف كل قسم كالاسطوانة، مع الضغط الخفيف لعمل تجويف بطول الأسطوانة.
- يُقسم حشو العجوة قسمين ويُلف كالاسطوانة (تكون أصغر حجماً من العجين)، وتُوضع في تجويف العجين، ثم تُغطى بطرف العجين لنحصل على اسطوانة.
- يُلف العجين مرة أخرى (مع الضغط الخفيف)، ويُقطع بالسكين إلى حلقات.
- تُرص الوحدات في صاج، ثم تُدهن بصفار البيض المخفوق (بواسطة فرشاة)، وتُرش بالسمسم.
- تُخبز في الفرن لحوالي 30 دقيقة أو حتى تمام الخبز.



بسكوت شكولاتة بكريمة الفانيليا

...سندوتشات صغيرة بالشكولاتة الغامقة من الخارج والكريمة البيضاء من الداخل.



المقادير / للبسكوت

1	بيض
1 1/2	كوب سكر
10	ملعقة كبيرة زبد
1 1/4	كوب دقيق
1/2	كوب بودرة كاكاو
1	ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
1/2	ملعقة صغيرة بكينج بودر
1/2	ملعقة صغيرة ملح

لكريمة الفانيليا

4 1/2	ملعقة كبيرة زبد
1	ملعقة صغيرة فانيليا
2	كوب سكر بودرة

الطريقة / للبسكوت

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق البيض والسكر في وعاء عميق (بواسطة مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف الزبد لخليط البيض مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يخلط الدقيق مع الكاكاو وبكربونات الصودا والبكينج بودر والملح، ويُنخل خليط الدقيق.
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض تدريجيا، ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يُشكل العجين على هيئة أقراص دائرية صغيرة مع الضغط الخفيف عليها.
- تُرص في صاج فرن مدهون (بالفرشاة) بقليل من الزبد، مع مراعاة ترك مسافات بين أقراص العجين حتى لا تلتصق.
- يُشكل خطوط على هيئة مربعات صغيرة على البسكويت باستخدام شوكة أو عود أسنان (خلة).
- يُخبز في الفرن لحوالي 15 دقيقة، ويُترك ليبرد تماماً.

لكريمة الفانيليا

- يُخفق الزبد مع الفانيليا والسكر (بواسطة مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى تتجانس المكونات.
- يُوضع الخليط في كيس حلواني ليسهُل التحكم فيه.
- يُوضع جزء من كريمة الفانيليا على سطح البسكوت (السطح الملامس لقاع الصاج)، وتُلصق عليها حبة أخرى من البسكوت (مع الضغط الخفيف)، وتُكرر العملية مع باقي الكمية.

طوفي مع عين الجمل "الجوز"

...البسكوت مع عين الجمل (الجوز) جاء في شكل طبقات متماسكة بالكراميل لتذوب بالفم.

المقادير / للبسكوت

- 9 ملعقة كبيرة زبد
- 1/2 كوب سكر
- 2 ملعقة كبيرة قهوة مُركزة
- 1 2/3 كوب دقيق
- 2/3 كوب نشا
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 2 ملعقة كبيرة معجون فول سوداني

للطوفي

- 12 ملعقة كبيرة زبد
- 3/4 كوب سكر بني
- 2 ملعقة كبيرة دبس تمر (أو عسل أسود)
- 1 كوب عين جمل (جوز) صحيح
- 1 ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون

الطريقة / للبسكوت

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن صاج مستطيل بقليل من الزيت.
- يُخفق الزبد جيداً مع السكر في وعاء عميق (بواسطة مضرب كهربائي) حتى يُصبح مثل الكريمة، ثم تُضاف القهوة.
- يُخلط الدقيق مع النشا والقرفة في وعاء آخر.
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف معجون الفول السوداني للخليط مع التقليب بخفة بواسطة ملعقة خشبية.
- يُصب عجين البسكوت في الصاج المُعد، ويُفرد ويُساوى السطح.
- يُخبز في الفرن لحوالي 20 دقيقة أو حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي.

للطوفي

- يُوضع الزبد في إناء على نار متوسطة، ويُضاف السكر البني ودبس التمر (أو العسل الأسود)، ويُقلب الخليط حتى يذوب الزبد وتتجانس المكونات.
- يُضاف عين الجمل والحبهان للخليط مع الاستمرار في التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُصب الطوفي فوق البسكوت مع مراعاة توزيعه، ويُساوى السطح.
- يُخبز البسكوت والطوفي مرة أخرى في الفرن لمدة 5 دقائق، ثم يُترك ليبرُد.
- يُوضع بالثلاجة (البراد) ثم يُقطع حسب الرغبة، ويُرص في طبق التقديم.



مناسبات — سهل وسريع — عدد الأفراد x 6

أم علي *

...من الأطباق السهلة في الإعداد والشهية في المذاق ويرجع تاريخها إلى عهد شجرة الدر.



المقادير

6	كرواسون * (بدون نكهة)
3	كوب حليب
1/2	كوب سكر
1/2	كوب لوز مجروش
1/2	كوب فستق مجروش
1/4	كوب جوز هند
1/4	كوب زبيب
1/2	كوب كريمة لباني (أو قشطة (قشدة))
1/4	كوب فستق مجروش (بدون ملح) للتزيين

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقطع الكرواسون قطعاً كبيرة ويُوضع في وعاء عميق.
- يُوضع الحليب في إناء على نار متوسطة، ويُضاف السكر ويُقلب حتى يذوب تماما ويبدأ الحليب في الغليان.
- يُخلط الكرواسون مع اللوز والفستق وجوز الهند والزبيب.
- يُوضع قليل من الحليب الساخن في قاع صينية (أو قالب).
- تُوضع نصف كمية الكرواسون وخليط المكسرات، ثم تُضاف نصف كمية الحليب.
- تُضاف باقي كمية الكرواسون المتبقية، ثم يُضاف باقي كمية الحليب حتى يُغطي الكرواسون تماماً.
- تُخفق الكريمة اللباني (أو القشطة)، ثم تُوضع على سطح القالب.
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 20 دقيقة، ثم يُوضع في الرف الأعلى من الفرن (مع إشعال الشواية) لمدة خمس دقائق للحصول على اللون الذهبي.
- تُقدم ساخنة، وتُزين بالفستق المجروش.

i

★ راجع الوصفة بباب "معجنات".

- يمكن استخدام أوراق الجلاش (أو عجين الباف باستري) المقطعة عوضاً عن الكرواسون، بحيث تُرش بقليل من السكر والسمن وتُخبز في الفرن، ثم تُتبع نفس الخطوات.
- يمكن تقديم أم علي مع الآيس كريم.

مناسبات اقتصادية أطفال عدد الأفراد ×6

لانكشير

...هذا النوع من البسكوت ذو شعبية كبيرة لنعومة ملمسه ومذاقه المميز.

المقادير

- 1 1/4 كوب زبد لين
- 1/2 كوب سكر بودرة
- 1 بيض
- 1/4 ملعقة صغيرة ڤانيليا
- 2 كوب دقيق
- 1/2 كوب نشا
- 1/4 ملعقة صغيرة بكينج بودر

للتزيين

- مربى (مشمش أو برتقال)
- شكولاتة سائلة
- مكسرات مفرومة (أو جوز هند)

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف السكر البودرة والبيض والڤانيليا مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق والنشا والبكينج بودر، ثم يُضاف تدريجياً إلى خليط الزبد حتى نحصل على عجين متجانس أملس.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُوضع في وعاء عميق ويُغطى ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك.
- يُشكل العجين على هيئة كُرات صغيرة (في حجم البندق) مع الضغط الخفيف عليها، وتُرص في صاج فرن (مع مراعاة ترك مسافة بينها).
- تُخبز الكرات في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى تأخذ اللون الذهبي ثم يُترك البسكوت ليبرد قليلاً قبل تزيينه.
- لتزيين البسكوت يُدهن الجزء المُسطح (الملامس لقاع الصاج) بقليل من المربى (أو الشكولاتة)، وتُلصق بقطعة أخرى (مع الضغط الخفيف حتى يظهر جزء من المربى (أو الشكولاتة) على الأطراف)، وتُكرر العملية مع باقي كمية البسكوت.
- يُغمس اللانكشير في المكسرات المفرومة لتلتصق بالمربى البارزة من الأطراف.

i

- يُفضل استخدام مربى بدون قطع من الفاكهة ليسهل فردها على البسكوت.
- يُمكن حفظ البسكوت (بدون إضافة مربى أو شكولاتة) في وعاء مُحكم الغلق حتى لا يجف، ويُزين قبل التقديم.





البقلاوة

...نشأ عجين الجلاش (الكلاش) في المطبخ التركي ومنه امتد إلى البلاد العربية، وكانت في السابق تُقدم عادة في شهر رمضان.

المقادير / لعجين الجلاش

- 3 3/4 كوب دقيق
- 1 بيض
- 2 ملعقة كبيرة ملح
- 1 1/4 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 3 كوب نشا (للفرد)

لحشو الوربات بالصنوبر

- 2 كوب صنوبر
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1 كوب سمن ساخن
- 10 راقات من عجين البقلاوة (الجلاش)



- يُطلق على ورق الجلاش اسم "البوريك" في تركيا و"فيلو" في اليونان و"شترودل" في ألمانيا وما جاورها.

الطريقة / لعجين الجلاش

- يُوضع الدقيق والبيض والملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ويُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن.
- يُضاف الزيت، وتُعجن لمدة 10 دقائق حتى نحصل على عجين أملس ومطاطي.
- يُغطى العجين ويُترك لمدة 30 دقيقة.
- يُقسم العجين إلى قسمين ويُشكل كل جزء على هيئة اسطوانة.
- تُقطع كل اسطوانة إلى أقسام متساوية بسُمك 2 سنتيمتر بواسطة سكين حادة، وتُشكل على هيئة دوائر، وتُغطى كل دائرة من الدوائر بالنشا من الجهتين وتُرص فوق بعضها وتُغطى (بفوطة مطبخ جافة) وتُترك لمدة 10 دقائق.
- تُفرد دوائر العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من النشا وتُرقق بنشابة طويلة (كل على حدىً)، وتُرص الدوائر المفرودة فوق بعضها وتُرش بالنشا حتى لا تلتصق، وتُغطى وتُترك لمدة 30 دقيقة (مع مراعاة التخلص من النشا الزائد حول العجين بفرشاة ناعمة).
- تُفرد راقات العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من النشا حتى يُصبح سُمكها كالورقة (تُلف الدوائر بحركة نصف دائرية أثناء الفرد).

لحشو الوربات بالصنوبر

- يُخلط الصنوبر مع السكر وقليل من السمن.
- يُوضع 10 راقات من الجلاش فوق سطح أملس، ثم يُوضع جزء من حشو الصنوبر على طرف الجلاش بالعرض، وتُلف مرتين ثم يُقطع الزائد من راقات الجلاش.
- تُضغط بخشبتين طوليتين من الجوانب ومن الأعلى على الجلاش حتى يتماسك.
- يُقطع الجلاش بميل بسكين حادة، ويُرفع ويُرص في صاج مدهون بقليل من السمن.
- تُسقى الصينية بالسمن الساخن جيداً، وتُترك بالبراد لمدة 10 دقائق حتى تتماسك.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- تُخبز في الفرن لحوالي 45 دقيقة أو حتى تمام الخبز.
- تُترك لمدة دقيقتين بعد الخبز، وتُصفى من السمن الزائد، ثم تُسقى بالشربات الساخن.



اقتراحات أخرى للتقديم

للبقلاوة بالفستق

- يُدهن صاج بقليل من السمن السائل، وتُوضع 5 طبقات من أوراق الجلاش، ثم طبقة من حشو المكسرات (فستق أو بندق مجروش مع سكر)، ثم تُوضع 5 طبقات أخرى من ورق الجلاش، وتُقطع أطراف العجين الزائدة، ويُقطع إلى مُعينات أو مثلثات، وتُرش بالسمن السائل جيداً وتُخبز بنفس الطريقة وعند التقديم تُزين بالمكسرات المجروشة وشربات (القطر).



للبقلاوة بالشكولاتة

- لتلوين أوراق البقلاوة بلون الشكولاتة يُخلط مقدار من السمن (حوالي 1/2 كوب) مع نفس المقدار من بودرة الكاكاو، وتُرص 10 طبقات من أوراق البقلاوة فوق بعضها ثم تُقطع إلى مربعات (حوالي 5 سنتيمترات)، وتُدهن الراقات بخليط السمن مع الكاكاو، ثم تُحشى بقليل من المكسرات المجروشة، وتُضم أطراف المربع المتقابلة دون غلقها تماماً، وتُرص في صينية جنباً إلى جنب لتُصبح مثل الوردة (يُمكن رشها بباقي كمية خليط الكاكاو)، وتُخبز في فرن حرارته 200 درجة مئوية لحوالي 45 دقيقة ثم تُرش بالشربات (القطر) الدافئ.

للبقلاوة على شكل أساور

- لعمل البقلاوة على شكل أساور يُفرد 10 راقات من أوراق الجلاش على سطح أملس، ويُوضع الحشو (خليط من المكسرات وقطع من الفواكه المسكرة) على أطراف الجلاش، وتُلف حول الحشو على هيئة أسطوانة مع الضغط الخفيف، ثم تُقطع بواسطة سكين حادة إلى حلقات وتُرص في صاج (بحيث يكون الحشو ظاهراً لأعلى) وتُرش بالسمن الساخن، وتُخبز في فرن حرارته 200 درجة مئوية لحوالي 45 دقيقة ثم تُسقى بالشربات (القطر) البارد وهي ساخنة.

للبقلاوة بالقشطة

- يُمكن حشو أوراق الجلاش بالقشطة (القشدة) بوضع طبقات من أوراق الجلاش فوق بعضها، وتُقطع مربعات ويُوضع على أحد طرفيها قليل من القشطة (القشدة)، ثم يُطبق على الحشو ويُقفل على هيئة مثلث مع الضغط الخفيف وتُرص في صاج وتُسقى بالسمن الساخن وتُخبز في فرن حرارته 200 درجة مئوية لمدة 45 دقيقة، ثم تُسقى بالشربات (القطر) البارد وهي ساخنة.



عدد الأفراد 8 | مناسبات

عوامات بالزعفران

..."الزلابيا" أو "العوامات" نسبة لأنها تطفو عند القلي، منكهة بالزعفران الذي يعطيها لون جذاب.

المقادير / للشربات (القطر)

- 2 كوب سكر
- 1 كوب عصير برتقال
- 1 عود قرفة
- 2 قرنفل صحيح
- 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران
- 4 ملعقة عصير برتقال دافئ

للعوامات

- 3 بيض
- 1/4 كوب عصير برتقال
- 1/4 كوب زيت
- 3 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بكينج بودر
- 1/4 كوب سكر
- بشر برتقال
- زيت للقلي

للتزيين

- فستق مفروم
- بشر برتقال (منقوع سابقاً في الشربات)

الطريقة / للشربات (القطر)

- يُوضع السكر وعصير البرتقال في إناء على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- تُضاف القرفة والقرنفل والفانيليا إلى عصير البرتقال (يُمكن إضافة ماء الورد حسب الرغبة).
- يُطحن الزعفران ويُذاب في عصير البرتقال الدافئ، ويُضاف للخليط ويُزال الريم (الزبَد) من على السطح كلما ظهر.
- يُترك على النار لمدة 10 دقائق أو حتى يُعقد قليلاً ويُستعمل دافئاً.

للعوامات

- يُخفق البيض وعصير البرتقال والزيت في وعاء بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة.
- يُنخل الدقيق والبيكنج بودر ويُضاف تدريجياً مع السكر لخليط البيض مع العجن بعد كل إضافة حتى تندمج المكونات ويصبح متماسكاً.
- يُضاف بشر البرتقال ويُقلب حتى يندمج الخليط.
- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق.
- يُقطع العجين بواسطة قطاعة مستديرة صغيرة إلى دوائر.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة، وتُحمر دوائر العجين من الجهتين (أثناء التحمير ستنتفخ ويُصبح شكلها كالكُرة).
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُوضع العوامات وهي ساخنة في الشربات الدافئ، ثم تُرفع وتُصفى وتُزين بالفستق المفروم وبشر البرتقال وتُقدم دافئة.

i
- يجب مراعاة قلب العوامات أو وضع الزيت الساخن بمغرفة فوقها لتحمر من كل الجهات.
- يُمكن أن تُزين بمربى البرتقال أو عيدان من قشر البرتقال المطهو في الشربات.





مناسبات | اقتصادية | سهل وسريع | عدد الأفراد

بسبوسة بالمكسرات

...لعشقي للبسبوسة والكشري والكثرة في أكلهم، أشعر بأنه لو قاموا بتحليل دمي سيجدوا نصفه بسبوسة والآخر كشري.

المقادير / للشربات (القطر)

1	كوب ماء
2	كوب سكر
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون

لعجين البسبوسة

4 1/2	كوب دقيق سميد ناعم
2	كوب سكر
1/2	ملعقة صغيرة فانيليا
2	ملعقة صغيرة بكينج بودر
1	كوب جوز هند مبشور (اختياري)
1	كوب سمن (أو زبد ساخن)
1/2	كوب زبادي
1	كوب حليب (أو لبن رائب)
1	ملعقة كبيرة طحينة

للحشو

1	كوب فستق مقشر مفروم (بدون ملح)

للتزيين

فواكه مُجففة

مكسرات مشكلة (لوز وفستق) مجروشة

جوز هند مبشور

الطريقة / للشربات (القطر)

- يُخلط الماء مع السكر في إناء على نار متوسطة ومع التقليب المستمر حتى يذوب السكر.
- يُضاف عصير الليمون إلى الخليط ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ويُترك لمدة 10 دقائق حتى يُعقد قليلاً.

لعجين البسبوسة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط دقيق السميد والسكر والفانيليا والبكينج بودر وجوز الهند في وعاء عميق.
- يُضاف السمن أو الزبد إلى خليط دقيق السميد، ويُقلب جيداً بواسطة ملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف الزبادي والحليب للخليط، ويُعجن حتى نحصل على خليط متجانس ولين.
- يُفرد نصف عجين البسبوسة في صينية فرن (مقاس 28 سم) مدهونة بالطحينة (بواسطة فرشاة) ويُساوى السطح.
- تُرش طبقة من الفستق المجروش بحيث تُغطي كل العجين.
- يُوضع باقي العجين فوق الفستق بحيث يغطيه ويُساوى السطح.
- تُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة.
- يُزين السطح بالبابايا الجافة أو المشمش المجفف والمكسرات مع الضغط الخفيف حتى تلتصق بالعجين.
- تُعاد الصينية إلى الفرن مرة أخرى لحوالي 20 دقيقة أو إلى أن تنضج وتُصبح ذهبية اللون.
- تُسقى بالشربات الساخن فور خروجها من الفرن وتُترك لتبرد ثم تُقدم.



i

- يُمكن حشو البسبوسة بالقشطة (القشدة)، عن طريق دهن قوالب المافن بالطحينة ويُملأ ثلث مقدار القالب بعجين البسبوسة مع الضغط الخفيف لعمل تجويف بسيط، ثم توضع طبقة من القشطة في التجويف (بحيث تكون في منتصف القالب ولا تلامس الجوانب) وتُغطى بكمية من عجين البسبوسة (بحيث لا تزيد كمية البسبوسة قبل الخبز عن 2/3 القالب)، وتُخبز في الفرن الساخن لمدة نصف ساعة وتُسقى بالشربات الدافئ وهي ساخنة.



البسيمة

مقادير | سهل وسريع | عدد الأفراد ×8

...يُعتبر جوز الهند نوع من أنواع الفاكهة ذات منافع كثيرة بما يحتوي من ماء، حليب، سكر، زيت، كذلك يُستعمل كطبق أو كوب.



المقادير / للبسيمة

- 3/4 كوب زبد لين أو سمن
- 1 كوب حليب
- 1 كوب سكر
- 1 كوب دقيق
- 3/4 كوب سميد ناعم
- 1/2 ملعقة صغيرة بكنيج بودر
- 3 1/2 كوب جوز هند مبشور
- كريمة مخفوقة للتزيين
- مكسرات مفرومة للتزيين

للشربات (القطر)

- 1/2 كوب حليب جوز هند
- 1/2 كوب ماء
- 2 كوب سكر
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون

- جوز الهند من المنكهات المستخدمة في الطهي المالح والحلو.
- يُمكن إضافة جوز الهند المبشور ناعم لفتات الخبز عند عمل مأكولات مقلية.
- يُستخدم حليب جوز الهند في الأطعمة الإستوائية والشرق أسيوية بكثرة في عمل اليخني ويدخل في عمل الكاري في المناطق الكاريبية.

الطريقة / للبسيمة

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- يُسخن السمن في إناء على نار متوسطة، ويضاف الحليب والسكر ويُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات، ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- يُخلط الدقيق بنوعيه مع البكنيج بودر وجوز الهند.
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط السمن مع التقليب الجيد بواسطة ملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
- تُدهن صينية دائرية بالسمن (أو بالطحينة)، ويُصب الخليط ويساوى السطح.
- يُخبز بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى يميل لون البسيمة للذهبي.

للشربات (القطر)

- يوضع حليب جوز الهند والماء والسكر في إناء على نار متوسطة.
- يحرك الخليط حتى يذوب السكر ويبدأ الخليط في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويضاف عصير الليمون، ويُترك الشربات (القطر) على النار لمدة عشر دقائق حتى يعقد قليلا (يُصبح ذا قوام غليظ).
- تُسقى البسيمة الساخنة بالشربات الدافئ وتترك حتى تبرد قليلاً.
- تُزين بالكريمة المخفوقة والمكسرات المفرومة.

رموش الست

...على ما أعتقد أنها سميت بهذا الإسم نسبة إلى طريقة تشكيلها، وعندنا نخبة من الوصفات مثل اصابع الست، رموش الست، أم علي، أصابع زينب وهذه المسميات للمرأة فقط فكم عدد المسميات للرجال؟



المقادير

1	كوب زبد لين
1	كوب سكر بودرة
3	بيض
1/3	كوب دقيق سميد ناعم
1/2 3	كوب دقيق
1/2	كوب جوز هند مبشور ناعم
1/2	ملعقة كبيرة بكينج بودر
	للتزيين بندق أو فستق مقشر
	فستق مبشور / كريز أنصاف
	شربات (قطر) *

★ للشربات راجع وصفة "بسبوسة بالمكسرات"

الطريقة

- يُخفق الزبد مع السكر في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُخفق البيض في وعاء آخر، ثم يُضاف لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتداخل المكونات.
- يُخلط دقيق السميد والدقيق وجوز الهند والبكينج بودر.
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
- يُغطى العجين ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقطع العجين إلى قطع صغيرة، وتُشكل على هيئة أصابع أو كُرات صغيرة.
- يُضغط على أطراف أصابع العجين بطرف شوكة (لعمل شكل الرموش)، مع عمل تجويف بسيط في وسط أصابع العجين، ويُوضع فيه حبة بندق أو فستق أو كريز.
- تُدهن صينية فرن بقليل من الزيت، وتُرص الأصابع.
- تُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يُصبح لونها مائلاً للذهبي.
- تُسقى بالشربات (القطر) البارد فور خروجها من الفرن، وتُزين بالفستق المبشور.

تمر ممدود

...يمتاز التمر الممدود عن البسكوت المحشو تمر أو المعمول، بأن كل قطعة بها بسكوت يكون بها تمر.

المقادير

1 كوب زبد لين

1 كوب سكر

2 كوب دقيق سميد

2 كوب دقيق

1 ملعقة كبيرة خميرة

1 ملعقة صغيرة شمر مطحون (أو روح كحك)

1 كوب لبن رائب أو (كريمة لباني)

1 صفار بيض

الحشو

2 كوب عجوة (تمر مفروم)

1 ملعقة كبيرة زيت

للتزيين

فستق مقشر (أنصاف)

الطريقة

- يُخفق الزبد والسكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف دقيق السميد تدريجياً لخليط الزبد مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُخلط الدقيق مع الخميرة والشمر، ويُضاف لخليط الزبد مع الخفق ببطء بواسطة ملعقة خشبية.
- يُضاف اللبن الرائب تدريجيا للخليط حتى تتجانس المكونات ويصبح العجين كتله واحدة.
- يُترك العجين لمدة نصف ساعة بالثلاجة حتى يتماسك ويسهل مده.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- تُخلط العجوة مع الزيت جيداً، ويُمكن إضافة قليل من ماء الورد أو الزهر حسب الرغبة.
- يُفرد نصف العجين في صاج فرن مستطيل، يُوضع الحشو (العجوة) بحيث يُغطيه.
- يُفرد باقي العجين على الحشو بحيث يغطي الحشو تماماً.
- يُشكل العجين بسكين حاد على شكل معينات أو مربعات (حسب الرغبة)، ويُضغط على منتصف كل مربع بطرف الأصبع لعمل تجويف بسيط.
- تُوضع أنصاف حبات الفستق المقشرة في التجويف، يُدهن العجين بصفار البيض.
- يُخبز التمر الممدود في الفرن لمدة نصف ساعة أو حتى تمام الخبز.
- يُترك ليبرد قليلاً، ثم يُرص في طبق التقديم.



مناسبات | اقتصادية | سهل وسريع | عدد الأفراد x7

غُريّبة بالقهوة

...الغريبة معروفة بملمسها الناعم وذلك يرجع لكمية الزبد.



المقادير

1	كوب زبد لين
1/2	كوب سكر بودرة
1/2	ملعقة صغيرة ماء ورد أو فانيليا
2	ملعقة صغيرة قهوة مركزة
2	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة بكربونات صودا

للتزيين

(بندق/ بُن حب)

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 160 درجة مئوية.
- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة، حتي يصبح كالكريمة.
- يُضاف ماء الورد أو الفانليا إلى خليط الزبد مع الاستمرار في الخفق.
- تُضاف القهوة المركزة إلى الخليط مع الخفق المستمر.
- يُخلط الدقيق مع بكربونات الصودا، ويُضاف إلى خليط البيض مع الاستمرار في العجن حتى يُصبح كتلة واحدة (عدة دقائق).
- يُشكل العجين على هيئة كُرات صغيرة، ويُزين بحبات من البن أو البندق.
- تُخبز في الفرن لحوالي 10 دقائق أو حتى تمام الخبز.

i

- يُمكن استخدام حبات من البن الأخضر أو المحمص أو قطع الشكولاتة.

الكنافة النابلسية

...تشتهر الكنافة أيضاً باسم "قطايفي" في معظم البلدان، وهي عبارة عن دقيق وماء ويُمكن إستخدامها في الأطباق الحاذقة إلى جانب الحلوة.

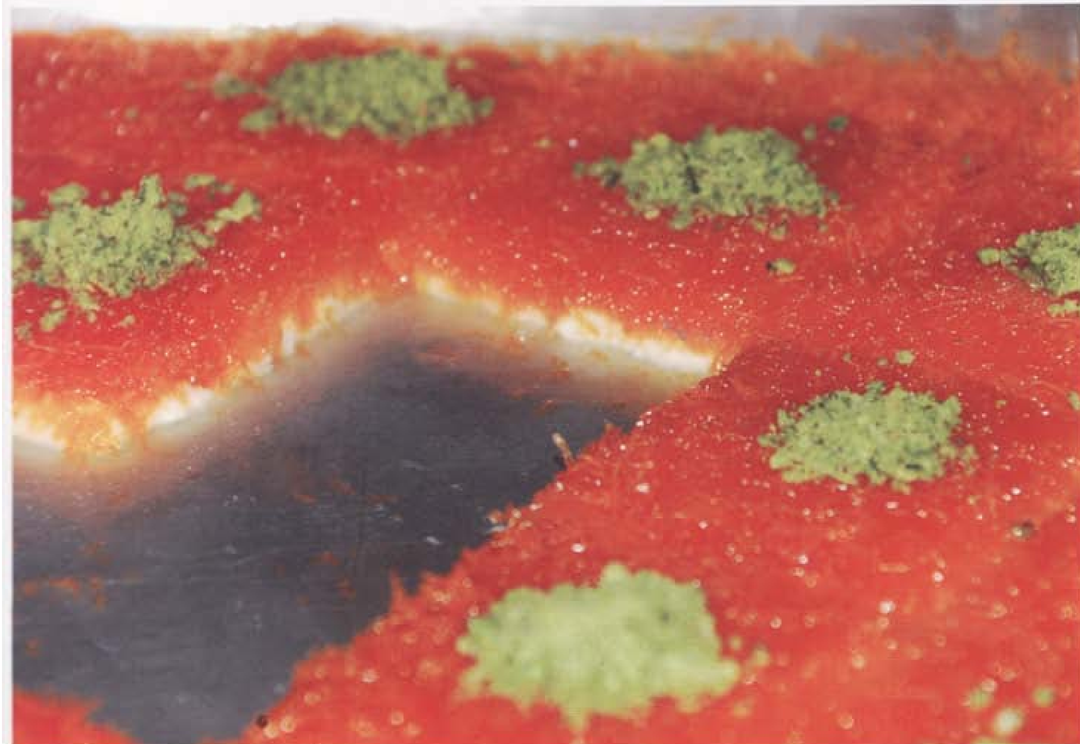
المقادير

2	كوب جبن عكاوي
1/2	كوب سمن ساخن
1/2	ملعقة صغيرة لون أحمر (ألوان صناعية مصرح بها)
1/2	كيلو كنافة طازجة
1 1/2	كوب شربات (قطر) *
	فستق مطحون ناعم للتزيين

- يمكن الاستغناء عن اللون الأحمر.
- مراعاة تغطية الكنافة قبل الاستخدام بقطعة من القماش المبلل حتى لا تجف.
- ★ طريقة الشربات (القطر) راجع وصفة "بسبوسة المكسرات".
- يمكن إضافة اللون للكنافة عند تصنيعها عوضاً عن الماء.

الطريقة

- يُبشر الجبن العكاوي، ويُوضع في ماء دافئ لمدة 30 دقيقة للتخلص من الملح الزائد، ثم يُصفى جيداً مع الضغط للتخلص من الماء الزائد.
- يُقسم السمن الساخن إلى ثلاثة أقسام متساوية.
- يخلط اللون الأحمر بالجزء الأول من السمن، ويُقلب حتى يتجانس تماماً.
- تُوضع الكنافة في وعاء عميق، وتُفكك خصلاتها.
- يُرش خليط السمن الأحمر على الكنافة، وتُفرك جيداً حتى تتجانس.
- يُوضع الجزء الثاني من السمن في صينية دائرية على نار هادئة، تُفرد الكنافة بحيث تغطي قاع الصينية مع الضغط عليها حتى تتماسك (وتكون بسمك 1 سنتيمتر).
- تضاف الكمية المتبقية من السمن على سطح الكنافة وجوانبها.
- تُترك صينية الكنافة على نار متوسطة، (يُراعى تحريك الصينية على النار) لمدة 10 دقائق حتى تحمر وتتماسك.
- يُفرد الجبن فوق الكنافة بالتساوي بحيث يُغطيها (مع مراعاة عدم ملامسة الجبن لجوانب الصينية حتى لا يحترق).
- تُغطى بصينية أصغر، وتُترك على النار قليلا حتى يسيل الجبن.
- تُقلب الصينية بحيث تكون الصينية المستخدمة كغطاء بها الجبن مُغطى بالكنافة.
- تُسقى بقليل من الشربات (القطر) الدافئ، وتُزين بالفستق المطحون.
- تُقطع وتقدم دافئة ويُضاف قليل من الشربات (القطر) حسب الرغبة.





كيك الكريم كراميل (قدرة قادر)

...تركيبة من الكيك والكريم كراميل



المقادير (للكراميل)

2	كوب سكر
4	ملعقة كبيرة ماء

للكريم

5	بيض
1/2	كوب سكر
2	كوب حليب
1	ملعقة صغيرة ڤانيليا

للكيك

2	بيض
1	ملعقة صغيرة ڤانيليا
1	كوب سكر بودرة
2	ملعقة كبيرة حليب
1/2	كوب زيت
1	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة بكينج بودر
	كريمة وفاكهة طازجة للتزيين

- يُراعى عدم تقليب الكراميل بملعقة حتى لا يلتصق بها ويكتفي بتحريك الإناء.
- لعمل حمام مائي يُوضع قالب الكيك في صينية (أو قالب أكبر) ثم يُوضع في الفرن ويُصب الماء في القالب الأكبر حتى يصل إلى نصفه تقريباً أو أقل حتى لا يدخل إلى الكيك.

الطريقة (للكراميل)

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة منوية.
- يُوضع السكر مع الماء في إناء على نار متوسطة، ويُترك حتى يذوب تماماً ويتغير لونه إلى الذهبي فقط، ويُرفع عن النار.
- يُوضع الكراميل في قاع قالب الكيك (الخاص بالكريم كراميل) ويُترك ليبرد.

للكريم

- يُخفق البيض في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة.
- يُضاف السكر والحليب والڤانيليا للبيض، مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس الخليط.
- يُصب الخليط فوق الكراميل البارد في قالب الكيك.

للكيك

- يُخفق البيض في وعاء عميق باستخدام مضرب كهربائي على سرعة متوسطة، ثم تُضاف الڤانيليا والسكر البودرة مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف الحليب والزيت لخليط البيض مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط الدقيق مع البكينج بودر، ويُضاف للخليط تدريجياً ويُستمر في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُصب خليط الكيك فوق خليط الكريم ويُوزع بالتساوي في قالب الكيك.
- يُوضع قالب الكيك في حمام مائي ويُخبز في الفرن لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.
- يترك ليبرد، ثم يُوضع بالثلاجة (البراد) حتى يتماسك الكريم كراميل تماماً.
- يُوضع قالب الكيك في حمام ماء دافئ لمدة 3 دقائق (حتى يسيل الكراميل) ويُقلب في طبق التقديم ويُزين بالكريمة المخفوقة والفاكهة الطازجة.



آيس كريم الأناناس

...يُمكن الابتكار في تقديم الأيس كريم بطرق غير تقليدية إذا توفر لدينا بالفريزر.

المقادير / للأيس كريم

1	ثمرة أناناس كاملة طازجة
1	كوب كريمة لباني مخفوقة
3	ملعقة كبيرة سكر

الطريقة / للأيس كريم

- تُقسم ثمرة الأناناس طولياً لقسمين.
- يُفرغ قلب الأناناس ويُقطع قطع صغيرة (مع التخلص من الجزء الطولي في المنتصف).
- تُخلط الكريمة المخفوقة مع قطع الأناناس والسكر جيداً في وعاء من البلاستيك حتى تتجانس.
- يُغطى الوعاء، ويُحفظ الخليط لمدة 6 ساعات في الفريزر.
- يُكسر الخليط إلى مكعبات، ويُخفق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة.
- يُوضع الخليط في الماكينة الخاصة بالأيس كريم حوالي 20 دقيقة (أو حسب إرشادات الماكينة).
- يُوضع في وعاء ويُحكم غلقه ويُحفظ بالفريزر.
- تُوضع كُرات الأيس كريم في نصف ثمرة الأناناس المُفرغة وتُقدم.

اقتراحات لتقديم الأيس كريم

- يُمكن تقديم الأيس كريم مع الكرواسون كسندونش، فيُقسم الكرواسون عرضياً من المنتصف ويُحشى بكُرات من الأيس كريم، ويُزين بصلصة الشكولاتة، ثم يُغطى بالطبقة الأخرى من الكرواسون، ويُرش بالسكر البودرة.



آيس كريم الزبادي

مناسبات | أطفال | قليل السعرات | عدد الأفراد

...يتطلب عمل الآيس كريم استخدام ماكينة خاصة، لكن هنا لا يتطلب الأمر إلا الفريزر.

المقادير

- 2 كوب زبادي (بدون منكهات أو سكر)
- 2 ملعقة كبيرة توت مهروس
- 2 ملعقة كبيرة شربات نعناع (أخضر)
- 2 ملعقة كبيرة صلصة شكولاتة
- 2 ملعقة كبيرة صلصة فراولة

الطريقة

- يُقسم الزبادي في 4 أوعية، ويُضاف للوعاء الأول التوت ويُقلب حتى يتجانس، ويُضاف للثاني شربات النعناع ويُقلب، وهكذا مع باقي الأوعية .
- يُصب الزبادي بالنكهات المختلفة في أكواب صغيرة (يُمكن وضع أكثر من نوع في نفس الكوب لعمل أكثر من طبقة)، وتُوضع عصا عريضة (خاصة بالآيس كريم) في المنتصف.
- تُوضع الأكواب في الفريزر لمدة لا تقل عن 6 ساعات حتى تجمد.
- تُفك الأكواب، ويُمكن أن تُشبك عصيان الآيس كريم في التفاح وتُقدم (كما بالصورة).

i - يُمكن استخدام القوالب الخاصة بالثلج لوضع خليط الزبادي بها.



بسكوت ويفر مع الآيس كريم

...يعتبر الكثير الآيس كريم من الأطباق المنعشة في الصيف، ولكن حسب التقارير يؤكل الآيس كريم في الشتاء أكثر منه صيفاً.



المقادير / للويفر

1 3/4	كوب دقيق
1 1/2	كوب سكر بودرة
1/2	كوب زبد
1/2	كوب حليب
1	بيض
1	ملعقة صغيرة فانيليا

الطريقة / للويفر

- يُسخن الفرن على حرارة 170 درجة مئوية.
- يُوضع الدقيق مع السكر والزبد والحليب والبيض والفانيليا في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة مع الاستمرار في العجن حتى يتكون عجين متجانس مطاطي.
- يُفرد ورق زبد في صاج، ويُفرغ ورق مقوى (كرتون) على شكل دائرة، ويُوضع فوق ورق الزبد.
- تُفرد طبقة رقيقة من العجين داخل الشكل المفرغ وتُساوى (يُمكن عمل خطوط من الشكولاتة السائلة على العجين قبل الخبز لتزيينه).
- يُرفع الورق المُقوى ليبقى شكل دائرة العجين فوق ورق الزبد.
- يُخبز في الفرن لمدة 7 دقائق، ثم يُلف على شكل قراطيس وهو دافئ، وتُلصق الأطراف بواسطة شكولاتة سائلة دافئة، ويُترك ليبرد.
- تُوضع كُرات الآيس كريم في الويفر وتُقدم.

اقتراحات لتقديم الآيس كريم

- يُمكن عمل "آيس كريم مقلي"، وذلك بفرد خبز توست بالنشابة حتى يُصبح رقيقاً (مع التخلص من الأطراف الجافة). يُحشى الخبز بكُرة من الآيس كريم وتُلف جيداً، ثم تُغطى بالدقيق ثم بالبيض وأخيراً بالبقسماط (يُمكن تُكرار إضافة البيض والبقسماط مرة أخرى لضمان تغطية الآيس كريم تماماً)، وتُحفظ بالفريزر حتى تتماسك، ثم تُقلى في الزيت الغزير الساخن، وتُقلب بسرعة (حتى لا يسيل الآيس كريم)، وتُرفع على منشفة ورقية، وتُقدم مباشرةً مع تزيينها بالمكسرات المفرومة والشكولاتة.



كيك آلاسكا (كيك الآيس كريم)

مناسبات - أطفال - عدد الأفراد 6×

...يُنسب هذا الكيك لولاية "الأسكا"، احتفالاً بضمها للولايات المتحدة الأمريكية.

المقادير

1 1/4	كوب زبد لين
1 1/4	كوب سكر
1	ملعقة صغيرة بشر برتقال
4	بيض
1/8	ملعقة صغيرة ڤانيليا
2	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة بكينج باودر

للحشو

آيس كريم بنكهات مختلفة

المارنج للتزيين

4	بياض بيض
1/2	كوب سكر بودرة
1/2	ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن مستطيل (الخاص بالتوست) بقليل من الزبد.
- يُخفق الزبد والسكر في وعاء بواسطة المضرب الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
- يُضاف بشر البرتقال والبيض والڤانليا لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق.
- يُنخل الدقيق والبكينج باودر، ويُضاف لخليط الزبد تدريجياً، ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يُصب العجين في القالب المدهون، ويُخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُترك الكيك ليبرد قليلاً، ثم يُقلب على شبكة معدنية حتى يبرد تماماً.
- تُقطع شريحة طولية من سطح الكيك، وتُحفظ جانباً لاستخدامها كغطاء.
- يُفرغ الكيك (على أن تُترك جوانبه)، ويُحشى بالآيس كريم على شكل طبقتين أو أكثر بنكهات مختلفة.
- يُعاد الجزء المقطوع ويُوضع كغطاء، ثم يُقلب الكيك ويُغطى بالبلاستيك جيداً، ويُحفظ بالفريزر لمدة ساعتين حتى يتماسك.

لعمل المارينج

- يُخفق بياض البيض والسكر البودرة مع عصير الليمون جيداً حتى يُصبح الخليط كالمارنج (صلباً).
- يُوضع المارينج في كيس حلواني ويُزين به الكيك من جميع الجوانب.
- لإضفاء لمسة ذهبية على المارينج، يُسلط اللهب المباشر أو (شواية الفرن) على الأجزاء البارزة من التزيين (كما بالصورة).



كيك الآيس كريم (كاساتا)

...الآيس كريم من الأشياء المُحببة للجميع خصوصاً في فصل الصيف الحار، وبإضافة الفواكه المُجففة مع وضع طبقة من الكيك تُعطيه مذاقاً أطيب.



المقادير

- 1 طبقة من كيك أسفنجي بالشكولاتة * بسُمك حوالي 2 سنتيمتر)
- 1 كوب فواكه مُجففة قطع
- 2 كوب آيس كريم فستق (أو النكهة مفضلة)
- 2 كوب آيس كريم فراولة
- 2 كوب آيس كريم فانليا
- 1/4 كوب فستق للتزيين
- 1 كوب كريز (كرز) للتزيين

الطريقة

- يُجهز قالب مستدير عميق (يُمكن فك جوانبه)، ثم يُوضع فيه طبقة كيك الشكولاتة.
- تُمزج الفواكه المجففة مع الآيس كريم حسب الرغبة.
- تُغطى طبقة الكيك بآيس كريم الفستق وتُساوى، ثم بطبقة من آيس كريم الفراولة، ثم طبقة من آيس كريم الفانليا (ويساوى بين الطبقات).
- يُغطى القالب، ويُحفظ بالفريزر لحين تقديمه.
- يُترك قليلا ثم يُفك جوانب القالب بحذر.
- يُوضع كيك الآيس كريم في طبق التقديم، ويُزين بالفستق وحبات الكريز.

* راجع الوصفة بنفس الباب.

اقتصادية أطفال عدد الأفراد

مهلبية مشمش وكركديه

...عادةً ما تُحضر المهلبية من الحليب والسكر والنشا، ويُمكن استخدام فكرتها لعملها بنكهات متنوعة وبألوان مختلفة.

المقادير

1	كوب عصير مشمش
1	كوب سكر
1	كوب كركديه مُركز *
2	ملعقة كبيرة نشا
1/2	كوب ماء بارد
1	كوب كريمة لباني

للتزيين

قطع مشمش ورمان حب

الطريقة

- يُوضع عصير المشمش ونصف كمية السكر في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى الغليان.
- يُوضع الكركديه والمتبقي من السكر في إناء آخر ويُرفع على نار متوسطة ويُترك حتى الغليان.
- يُذاب النشا في الماء البارد، وتُقسم الكمية بين خليط المشمش والكركديه، مع التقليب على نار متوسطة حتى يُصبح قوام الخليطين غليظاً.
- يُترك خليط المشمش والكركديه ليبرد قليلاً، ثم تُضاف الكريمة اللباني مناصفةً بين الخليطين مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- تُصب المهلبية في كاسات التقديم، وتُترك لتبرد تماماً (يُمكن وضعها بالثلاجة (البراد)).
- عند التقديم تُزين بقطع المشمش وحبات الرمان.



* يُمكن عمل الكركديه المُركز بغلي أوراق الكركديه في الماء لمدة عشر دقائق، أو تُنقع في الماء وتُترك بالثلاجة (البراد) لعدة ساعات.

موس فراولة ومانجو

... يتميز "الموس" بطعم النكهة المُضافة له، سواء من الفاكهة المختلفة أو الشكولاتة.

المقادير

1	كوب قطع فراولة
1	كوب قطع مانجو
2	كوب سكر + 4 ملعقة كبيرة
2	ملعقة صغيرة ماء ورد
4	بيض (مفصول)
4	كوب كريمة لباني مخفوقة
6	ملعقة جيلاتين
1/2	كوب ماء دافئ
	شريحة من الكيك الأسفنجي (بدون أطراف)

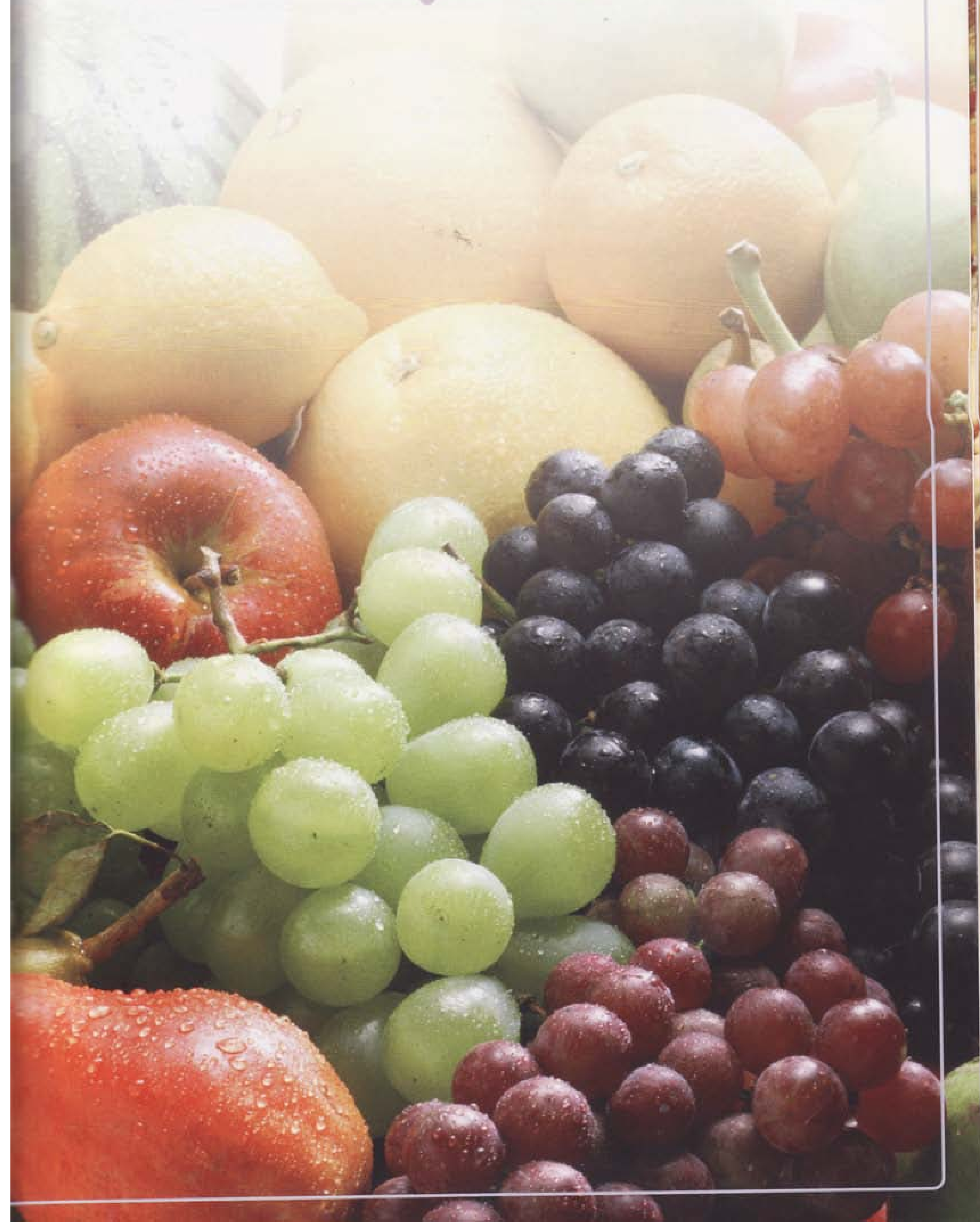
- يُمكن عمل موس الشكولاتة بإضافة شكولاتة سائلة للكريمة اللباني المخفوقة.
- يُمكن استعمال القوالب العادية (لا تفتح من الجوانب)، وعندما يتماسك الموس في الثلاجة (البراد)، يُسخن جوانب القوالب بتسليط لهب خفيف عليها، ثم يتم رفع القالب بخفة.

الطريقة

- تُخفق قطع الفراولة مع كوب من السكر وملعقة صغيرة من ماء الورد في الخلاط الكهربائي حتى تتكون صلصة مركزة.
- يتم عمل نفس الخطوات السابقة باستخدام قطع المانجو.
- تُوضع صلصة الفراولة وصلصة المانجو في إناءين منفصلين، وتُرفع على نار متوسطة وتُترك لمدة 5 دقائق أو حتى يتبخر جزء من السائل وتُصبح الصلصات غليظة القوام (يُمكن الاحتفاظ بكمية قليلة منها للتزيين).
- يُخفق صفار البيض مع 2 ملعقة كبيرة من السكر بواسطة مضرب كهربائي لمدة 5 دقائق، وتُضاف نصف الكمية تدريجياً إلى صلصة الفراولة والنصف الآخر لصلصة المانجو، وتُقلب الصلصة جيدا ثم تُرفع بعيداً عن النار، وتُترك لتبرُد تماماً.
- يُخفق بياض البيض مع 2 ملعقة كبيرة من السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة عالية حتى يُصبح صلباً كالمارينج.
- يُذاب الجيلاتين في الماء الدافئ، ويُقلب جيداً حتى يُذوب تماماً.
- تُضاف نصف كمية (المارينج والكريمة اللباني والجيلاتين) لمعجون الفراولة، والنصف الآخر لمعجون المانجو، وتُقلب بخفة بواسطة ملعقة خشبية حتى تمتزج المكونات.
- يُقطع الكيك بواسطة قطاعة دائرية بشكل القالب (قالب دائري صغير يُمكن فك جوانبه)، ويُوضع في قاعه كطبقة أولى.
- يُصب موس الفراولة فوق الكيك في القالب حتى يملأ نصف حجمه، ثم يُصب موس المانجو حتى يملأ القالب ويساوى سطحه (يُمكن عمل الطبقات بالعكس أو الاكتفاء بنوع واحد حسب الرغبة)، ويُكرر السابق حتى ننتهي من الكمية، وتُترك قوالب الموس بالثلاجة حتى تتماسك.
- عند التقديم تُزين بصلصة الفراولة والمانجو.



فاكهة







آيس كريمُ المستكة والبراونيز

...مع إضافة البراونيز للآيس كريم يجعله طبقاً حلواً وليس مشروباً فقط.



المقادير

1/2	كوب حليب
1/2	كوب آيس كريم مستكة
2	قطعة كيك براونيز (مُقطع قطعاً صغيرة) (راجع الوصفة بباب "حلويات")

الطريقة

- يُخفق الحليب والآيس كريم في الخلاط الكهربائي حتى تتداخل المكونات.
- يُصب في كأس التقديم، ويُزين بقطع كيك البراونيز.



- يُمكن إضافة قليل من كيك البراونيز للحليب أثناء الخفق.
- يُمكن الاستعاضة عن البراونيز بقطع كيك أو بسكوت (حسب الرغبة).

آيس كريم بالتوت

...تخيل اللون المفضل لك من التوت مع الآيس كريم والزبادي، توليفة ناجحة بصرف النظر عن لون ونوع التوت.



المقادير

1/4	كوب توت أسود
1	كوب زبادي (بدون منكهات)
2	ملعقة صغيرة عصير ليمون
1/2	كوب توت أحمر + 2 ملعقة كبيرة للتزيين
1/2	كوب كريمة لباني
2	ملعقة كبيرة سكر بودرة
1/2	كوب آيس كريم فانيليا

الطريقة

- يُخفق التوت الأسود مع نصف كمية الزبادي وملعقة عصير ليمون في الخلاط الكهربائي.
- يُخفق التوت الأحمر مع النصف المتبقي من الزبادي وعصير الليمون.
- يُوضع خليط التوت الأحمر والأسود في كأس التقديم.
- يُخفق الكريم مع السكر البودرة جيداً، ثم يُوضع فوق خليط التوت.
- يُزين بالآيس كريم وحبات التوت.

بينا كولادا



...مشروب معروف بكثرة في أمريكا اللاتينية والمناطق الإستوائية.

المقادير

- 1 ثمرة أناناس
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 كوب حليب جوز هند
- 1 كوب كريمة لباني
- 1/2 كوب ثلج مجروش
- 1 حلقة أناناس للتزيين
- 2 حبة كرز للتزيين

الطريقة

- يُقطع الجزء الأعلى من ثمرة الأناناس (يُحفظ جانباً).
- يُفرغ الأناناس من الداخل بطرف ملعقة، ويُوضع المحتوى في خلاط كهربائي، ثم يُضاف عصير الليمون وحليب جوز الهند والكريمة والثلج المجروش، ويُخفق الخليط جيداً.
- يُصب العصير داخل ثمرة الأناناس المجوفة، ويُزين بحلقة



- في حال عدم توفر حليب جوز الهند، يُرفع جوز هند مبشور وحليب في إناء على نار متوسطة حتى الغليان، ثم يُترك ليبرد، ويُستخدم عوضاً عن حليب جوز الهند دون أن يُصفى.

أفوكادو ورمان



...يُعتبر الأفوكادو فاكهة لوجود بذر فيه وليس خضاراً كما يعتقد الاغلبية.



المقادير

- 1 حبة أفوكادو
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 كوب ماء
- 4 ملعقة كبيرة سكر
- 1/2 كوب حب رمان
- 1/2 كوب ثلج
- 1 ملعقة كبيرة دبس رمان

الطريقة

- يُقشر الأفوكادو وتُنزع البذرة، ويُقطع ويُوضع في الخلاط الكهربائي.
- يُضاف عصير الليمون والماء والسكر، ويُخفق الخليط حتى يتجانس.
- يُصب عصير الأفوكادو في كأس التقديم.
- يُخلط الرمان مع الثلج ودبس الرمان جيداً في الخلاط.
- يُصب على عصير الأفوكادو، ويُقدم بارداً.

سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد ×2

جزر مع مُربى الليمون

...استُخدمت "مربى اللَيم" للتحلية، ولكن بمذاقها اللاذع أضافت مذاقاً مختلفاً.



المقادير

- 4 جزر متوسط الحجم ومقشر
- 1/2 كوب ثلج مجروش
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة مربى اللَيم (ليمون أخضر)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون ناعم

الطريقة

- يُغسل الجزر ويُقشر، ثم يُعصر في الماكينة الخاصة بالعصير.
- يُخفق الثلج مع السكر والمربى في الخلاط الكهربائي، ثم يُضاف إلى عصير الجزر.
- يُضاف الزنجبيل ويُقدم العصير مُزينا بثمرة صغيرة من اللَيم.

سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد ×1

جوافة وتفاح مع بسكوت

...يُمكن إستخدام عصير الجوافة إذا لم تتوفر ولم يكن موسمها.

المقادير

- 2 جوافة
- 1 تفاح
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/2 كوب كريمة لباني
- 1/2 كوب ثلج
- 1/4 كوب بسكوت شكولاتة (للتزيين)

الطريقة

- تُقطع الجوافة والتفاح (مع التخلص من البذر).
- تُوضع كل المكونات في الخلاط الكهربائي (ما عدا البسكوت)، وتُخفق حتى تتجانس.
- تُصب في كأس التقديم، وتُزين ببسكوت الشكولاتة.



جوافة و باشون فروت

...يُمكن استخدام فاكهة الكيوي في حال عدم توفر الباشون فروت.



المقادير

- 2 حبة جوافة
- 2 حبة باشون فروت (Passion fruit)
- 2 ملعقة كبيرة عسل
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 كوب زبادي
- 1/2 كوب ثلج

الطريقة

- تُغسل الجوافة وتُقطع (مراعاة نزع البذر)، وتُوضع في خلاط كهربائي.
- تُقطع الباشون فروت لنصفين، ويُفرغ ما بالداخل، ويُضاف للجوافة (تُترك نصف الكمية للتزيين).
- تُضاف باقي المكونات، وتُخلط جيداً للحصول على عصير متجانس.
- يُصب العصير في كأس التقديم ويُزين بالباشون فروت.

حليب مع رقائق الشكولاتة الهشة

...مشروب شيق للصباح ويُعتبر افطاراً، ومع وجود آيس كريم معه يجعله منعشاً لبداية اليوم.



المقادير

- 1 كوب حليب
- 2 ملعقة كبيرة عسل نحل
- 1/2 كوب رقائق شكولاتة هشة (سيريال) بنكهات وأشكال مختلفة

للتزيين

- مكعبات شكولاتة
- آيس كريم فانيليا
- زبيب

الطريقة

- يُخفق الحليب والعسل في الخلاط الكهربائي.
- يُوضع الخليط في كأس التقديم، وتُضاف رقائق الشكولاتة الهشة حتى يمتلأ الكأس.
- يُزين الكأس بمكعبات الشكولاتة والآيس كريم والزبيب.

خوخ وشراب الورد

سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد x 1

...يُمكن إستخدام الخوخ أو المشمش المعلب لهذا الشراب.



المقادير

2	خوخ طازج
1/4	كوب شراب الورد
1/4	كوب ثلج مجروش
1/2	عصير برتقال

الطريقة

- تُنظف حبات الخوخ ويُقطع نصفين ويُنزع البذر.
- يُوضع الخوخ وشراب الورد في الخلاط الكهربائي، ويُخفق جيداً.
- يُضاف الثلج المجروش وعصير البرتقال مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُصب العصير في كأس التقديم، ويُقدم مثلجاً.

زبد فول السوداني والتمر

سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد x 2

...توليفة صُنعت لبطل الملاكمة "جورج فورمان" في البرنامج ونالت إعجابه.



المقادير

1/4	كوب ثلج مجروش
3	ملعقة كبيرة دبس تمر
1/2	كوب آيس كريم فانليا
1	كوب زبد فول سوداني
1/2	كوب حليب
2	ملعقة كبيرة سكر بودرة

الطريقة

- يُخفق الثلج المجروش ودبس التمر جيداً، ثم يُصب في كأس التقديم.
- يُخفق الأيس كريم مع زبد الفول السوداني والحليب جيداً في الخلاط الكهربائي.
- يُصب خليط الأيس كريم فوق دبس التمر ويُقدم مثلجاً.

شكولاتة مُثلجة



...المتعارف عليه من مشروب الشكولاتة دائماً أنه غليظ وهنا مخفف ويُمكن أن يكون أبيض أو غامق.



المقادير

1	كوب حليب
2	كوب بودرة كاكاو
1/4	كوب شكولاتة سائلة
1/4	كوب سكر
1	كوب ثلج
2	ملعقة كبيرة شكولاتة مبشورة

الطريقة

- يُوضع الحليب في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الكاكاو والشكولاتة السائلة والسكر.
- يُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات وتصل لدرجة الغليان (يُمكن إضافة قطع شكولاتة للحليب الساخن مع التقليب حتى تسيل).
- يُترك الخليط ليبرد تماماً ثم يضاف الثلج، ويُصب في أكواب ويُزين بالشكولاتة المبشورة.



- يُمكن إضافة الثلج المجروش والشكولاتة السائلة فقط إلى الحليب مع السكر (دون إضافة الكاكاو).

طماطم وكرفس



...القليل من التوابل جعلت هذا المشروب ذو مذاق مختلف عن مثيله المحلى بالسكر.



المقادير

8	طماطم متوسطة
2	عود كرفس طازج
1	ملعقة صغيرة صلصة حارة
2	ملعقة صغيرة عصير ليمون
	ملح وفلفل

الطريقة

- تُقطع الطماطم وتُوضع في الخلاط الكهربائي مع عود كرفس وتُخفق حتى تتجانس المكونات وتُصفى.
- تُضاف الصلصة الحارة وعصير الليمون ويُقلب، ويُصب في كأس التقديم.
- يُزين الكأس بعود كرفس وطماطم صغيرة، مع إضافة ملح وفلفل حسب الرغبة.

سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد x1

فراولة مع جوز الهند

...إذا وجدت جوز الهند الخضراء فتكون فرصة لإستخدام الماء بداخلها لعمل نكهات متنوعة.

المقادير

5	حبات فراولة
1	كوب حليب
2	ملعقة كبيرة عسل نحل
1/2	كوب جوز هند مبشور

الطريقة

- تُنظف الفراولة ويُنزع الجزء الأخضر، وتُوضع في الخلاط الكهربائي وتُضاف باقي المكونات.
- تُخفق في الخلاط الكهربائي حتى تتجانس.
- تُصب في كأس التقديم، وتُزين بالفراولة.

i

- يُمكن حفظ العصير بالثلاجة لحين التقديم (مع مراعاة التقليب حتى تندمج المكونات).
- في حال عدم توفر الفراولة الطازجة، يُمكن استخدام المجمد منها.

سهل وسريع | أطفال | عدد الأفراد x2

قهوة مثلجة

...يُمكن إستخدام قهوة عربي أو تركي أو اكسبريسو، ويُفضل أن تكون مركزة.



المقادير

1	كوب حليب
1	ملعقة كبيرة بن مطحون
1/4	كوب مكعبات ثلج
2	ملعقة كبيرة آيس كريم شكولاتة
	قطع شكولاتة للتزيين

الطريقة

- يُوضع الحليب في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الكاكاو مع التقليب حتى الغليان، يُرفع الخليط ويُترك ليبرد.
- يُخفق خليط الكاكاو والثلج والآيس كريم في الخلاط حتى يُصبح خليطا غليظا.
- يُصب في كأس التقديم ويُزين بقطع من الشكولاتة.

كوكتيل طبقات

سهل وسريع - أطفال - عدد الأفراد ×2

...للحفاظ على طبقات العصير دون أن تتداخل تُضاف قطع الثلج أولاً ثم يُصب العصير كطبقات.



المقادير

- 1/2 كوب كيوي
- 1/2 كوب مانجو
- 1/2 كوب فراولة
- 1 كوب ثلج مجروش
- 3 ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

- يُقشر الكيوي ويُوضع مع 1/3 كمية الثلج وملعقة سكر في الخلاط الكهربائي، يُخفق جيداً.
- يُصب عصير الكيوي كطبقة أولى في كأس التقديم.
- يُقشر المانجو ويُقطع (مع التخلص من القشر والبذر).
- يُوضع المانجو في الخلاط الكهربائي مع 1/3 كمية الثلج وملعقة سكر، ويُخفق جيداً.
- يُصب عصير المانجو كطبقة ثانية فوق طبقة الكيوي في كأس التقديم.
- توضع حبات الفراولة في الخلاط الكهربائي مع المتبقي من الثلج والسكر وتُخفق.
- يُصب عصير الفراولة كطبقة أخيرة، ويُقدم الكوكتيل بارد.

نعناع مركز مع كريمة

غني بالألياف - سهل وسريع - أطفال - عدد الأفراد ×2

...بنفس الفكرة يُمكن إستخدام شربات فراولة أو قمر الدين عوضاً عن النعناع.



المقادير

- 1 كوب شربات نعناع
- 2 كوب حليب
- 1 ملعقة كبيرة شكولاتة سائلة
- 3 ملعقة كبيرة كريمة مخفوقة

للتزيين

شكولاتة فارماسيل (حبوب صغيرة)
أوراق نعناع أخضر

الطريقة

- يُخفق شربات النعناع مع الحليب جيداً حتى يتجانس الخليط.
- يُزين كأس التقديم بالشكولاتة السائلة على هيئة شرائط طولية داخل الكأس.
- يُصب خليط شراب النعناع ويُزين بالكريمة المخفوق وأوراق النعناع والشكولاتة الفارماسيل.

كمثرى وعسل وحليب

...من الفواكه ذات المذاق المميز، قليلاً ما يُستخدم كعصير.

سهل وسريع | أطفال KIDS | عدد الأفراد ×2

المقادير

2	كمثرى (أجاص)
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون
1/2	ملعقة صغيرة ينسون مطحون
2	ملعقة كبيرة عسل نحل
1	كوب حليب
2	ملعقة حلوى شكولاتة



الطريقة

- تُقشر الكمثرى (الأجاص) ويتم التخلص من البذر والقشر، وتُقطع قطع كبيرة.
- تُخفق الكمثرى مع الحليب في الخلاط الكهربائي حتى يتجانس الخليط، ثم يُضاف عصير الليمون.
- يُخلط الينسون مع العسل ويُوضع في كأس التقديم، وتُضاف حلوى الشكولاتة.
- يُضاف عصير الكمثرى (يُمكن إضافة قطع ثلج).

مشمش مُجفف مع الآيس كريم

...بعد تجربة المشمش المجفف، يُمكن أن نستعيض عنه بالتمر أو التين أو أي فاكهة مجففة مفضلة لدينا.

سهل وسريع | أطفال KIDS | عدد الأفراد ×1

المقادير

1/2	مشمش مُجفف (قطع)
1/2	حليب طازج
1/4	قطع شكولاتة
1	كوب آيس كريم بنكهة الفانليا

الطريقة

- تُخفق قطع المشمش مع الحليب الطازج في الخلاط الكهربائي.
- تُضاف قطع الشكولاتة والآيس كريم مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُصب الخليط في كأس التقديم، ويُقدم بارداً.



موز بالحليب والزبيب

سهل وسريع · أطفال · عدد الأفراد x 2

...لرفع القيمة الغذائية للموز أضيف الحليب والزبيب له.



المقادير

2	موز
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/4	كوب عسل نحل
2	كوب حليب
1/4	كوب زبيب
1/4	كوب آيس كريم فانيليا

الطريقة

- يُقشر الموز ويُقطع (مع إضافة عصير الليمون حتى يحافظ على لونه).
- توضع كل المكونات في الخلاط الكهربائي، وتُخفق جيداً حتى تتجانس.
- تُصب في أكواب التقديم، وتُزين بقطع من الموز دون تقشير (للحفاظ على لونها).

جزر مع الحليب الدافئ

غني بالألياف · سهل وسريع · أطفال · عدد الأفراد x 2

...ليس بالضروري عند ذكر "مشروب ساخن" أن يكون من القهوة أو الشاي، فلماذا لا يكون من الجزر أو البرتقال أو البنجر "الشمندر"!



المقادير

1/2	كوب جزر مبشور
2	ملعقة كبيرة عسل نحل
2	كوب حليب
	كريمة لباني وجزر مبشور للتزيين

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 100 درجة مئوية.
- يُفرد الجزر المبشور في صاج، ويُوضع في الفرن حتى يجف.
- يُطحن الجزر الجاف في ماكينة القهوة حتى يُصبح مثل البودرة.
- يُوضع الحليب في إناء على نار متوسطة، ويُضاف العسل مع التقليب، حتى يبدأ الخليط في الغليان.
- يُضاف الجزر المطحون إلى الخليط مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُصب في فنجان كبير، ويُزين بالكريمة والجزر المبشور، ويُقدم ساخناً.

اقتراحات لوجبات ناجحة

تخطيط وجبة، واختيار أطباق متوازنة من حيث الألوان والقيمة الغذائية، ومراعاة المذاق والشكل هي البداية لإعداد قائمة ناجحة.

أحياناً كثيرة، بعد مجهود لإعداد عدة أطباق لوجبة واحدة، نجد أن معظم ألوان الأطباق متشابهة أو يغلب عليها استخدام النشويات أكثر من الخضار.. من هذا المنطلق سوف نوافيكم ببعض الإرشادات التي يمكن أن تساهم في إعداد قائمة متنوعة ومتوازنة وبها معظم العناصر الغذائية بجانب الألوان والمذاق.

الألوان..

يجب التخطيط لكل طبق وللون الذي يقدم به وخاصة أطباق البداية وعادتاً ما يكون الطبق الرئيسي لونه مختلف ويُراعى تجنب أن يكون طبق البداية ذات اللون لما يليه فلا يجب تقديم شوربة طماطم مثلاً، ونتبعها بطبق رئيسي صلصة الطماطم هي الأساس فيه، ولكن يمكن استخدام قليل من الطماطم إذا لزم الأمر وتقديمها مع بعض أوراق الخضار لتكون طبق سلطة وبداية وجبة.

المـــــذاق..

عندما نفكر قليلاً في كيفية تذوق الطعام، نجد أن اللسان به أربع أماكن لتذوق المر والحلو، فلا يجب أن نبدأ وجبتنا بطبق حار (مع مراعاة الموسم) ويُفضل السلطة عادةً وخاصة في الصيف، أو الشوربة باردة صيفاً أو ساخنة شتاءً، ولكن يفضل بداية بطبق يسهل هضمه، وتجهيز المعدة لاستقبال الطبق الرئيسي، ولا مانع من أن نخلط الحار مع الحلو أو المر فهذا يعطي المذاق بعداً جديداً، وخاصة لمن لم يتعود على تناول مثل هذه الأطباق بهذا الشكل.

الحـــرارة..

عادةً ما يكون طبق البداية بارداً وكذلك الحلو، ولكن ما بينهما من أطباق رئيسية وجانبية تقدم ساخنة ولا مانع أن يكون طبقين متتالين بنفس درجة الحرارة (باردة أو ساخنة)، ولكن يُراعى أن تكون التركيبة والملمس مختلف، فلا يكون كلاهما بارد أو ساخن ومصنوع أو مطهو بنفس الطريقة.

توليفة ناجحة..

يجب تفادي تقديم أطباق عالية البروتين أو الألياف أو دسمة، أو حتى خفيفة متتالية، فيجب التنوع من طبق إلى آخر.

وهذا يجب مراعاته من بدء أول طبق إلى نهاية الوجبة حتى نتمكن من تقديم وأكل كل الوجبة حتى إذا كانت مُعدة من طبق بداية ورئيسي معه جانبي يليهم طبق الحلو، فإذا اخذنا بالاعتبار كيف نخطط لوجبة ناجحة من حيث الشكل والرائحة والطعم، فيسهل علينا إعدادها والتمتع بالنظر لها كمجموعة من الأطباق تشكل تابلوه جميل الشكل لذيذ المذاق.

قوائم مقترحة...

اقتراح 1

كريمة الجمبري (الروبيان)	18
خضار مع موتزاريلا وصلصة الريحان	36
ريش ضأن بالبطاطس	168
كيك البرتقال	292

اقتراح 2

قمح مع عش الغراب (الفطر)	28
سلطة نيسواز	42
سلطان إبراهيم مع صلصة الفلفل	226
اكلير	309

اقتراح 3

سلطة دافئة	43
مقلوبة خضروات	110
خبز الشوفان	260
شكولاتة مولتن	316

اقتراح 4

شوربة بحريات	20
سلطة أفوكادو	35
بسطيلة حمام	190
التيراميسو	306

الحمية الغذائية

كلمة "حمية"، تعني الإحماء الذي معه يفقد الجسم العديد من الكيلوجرامات المتراكمة عليه.
وغالبا ما يطبق الإنسان أنواع من الحمية خطأ اعتقاداً منه أن الصوم عن الطعام أو إسقاط وجبة يعطي نتائج ايجابية، بينما العكس تماما، فالجسم يحتاج لغذاء صحي يتمثل في وجبات ثلاث، حتى يحرق المزيد من الدهون المتراكمة في عملية الهضم.
ويجب العلم أن البدانة عادة ما تنتج بسبب الإفراط في تناول الطعام، ولإسباب وراثية وعادات غذائية غير صحيحة مع قلة النشاط والحركة.

والحمية ليست قرارا بتنظيم الغذاء، وإنما يسبق ذلك مرحلة هامة جدا، وهي إعادة النظر في محتويات الثلاجة (البراد) وخزائن المطبخ، وقوائم تسوق وشراء الطعام.

من الأولويات تغيير لون محتويات الثلاجة، ألوان الخضراوات الطازجة والفواكه والعصائر الطبيعية واللحوم البيضاء، والمزيد من زجاجات الماء النقي، كل ذلك هو خط البداية الذي من عنده نبدأ، أما خط النهاية، فلابد من غيابه، لأن الحميات الغذائية لابد من اعتبارها منهج حياة وليس نظاما غذائيا مؤقتا ينتهي بانتهاء خفض الكيلوات الزائدة.

ولمزيد من إنجاح الحميات الغذائية، لابد وأن يتغير معها كذلك عادات وتقاليد الإنسان السلوكية، والتي من أهمها تناول الطعام أمام التليفزيون للمزيد من الاستمتاع النفسي والحسي معاً، بالإضافة إلى وضع حد لتناول ما يعرف في عصرنا الحديث "بالوجبات السريعة" التي تلوح للكبار قبل الصغار بمذاقها المصطنع وتحضيرها الخاطئ بإضافة دهون وإضافات تطيح بالصحة والرشاقة والجمال معاً، هذه الوجبات التي غالباً ما تتوج عطلات نهاية الأسبوع (مُكلفة مادياً)، وكأن الإنسان يدفع النقود للإطاحة بسلامته، ويترتب عليها كذلك العديد من أمراض الجهاز الهضمي. لكن يمكن تناولها (إذا لزم الأمر) مرة كل شهر، أو تقليدها في المنزل بمكونات صحية معها يضمن الإنسان سلامته.

وللاستمرار في الحميات الغذائية، هناك العديد من الطرق التي تضمن أن يطلق عليها منهج حياة، في مقدمتها أن يحتفظ الإنسان بهدوء أعصابه نسبياً، لأن التوتر العصبي الحاد يدفع بطريقه مباشرة لتناول ما يعرف "بالغذاء التعويضي"، وهو يؤدي إلى ما يعرف (بالشره المرضي)، والذي يترك الإنسان في حالة تأنيب مستمر لذاته .
واتباع حمية غذائية قاسية يؤدي بالإنسان إلى الإصابة بأمراض يحركها الوساوس من تناول الطعام، ويؤدي في النهاية إلى نحافة مفرطة قد تؤثر على أجهزة الجسم كله .

هناك كذلك مساعدات مباشرة للاستمرار في حمية غذائية معتدلة، منها برامج الطهي التي تملأ الفضائيات، وكتب الطهي المتخصصة (وأكرر المتخصصة وليست التجارية)، وعلماء التغذية، وقبل ذلك كله هو توظيف إرادة الإنسان ليستعيد الثقة في نفسه، ويغير من سلوكياته وعادات التغذية.

حافز آخر يمكن توظيفه بإيجابية في هذا المجال، هو إلصاق صورة فوتوغرافية للإنسان عند البدء في الحمية، يضعها على باب الثلاجة (البراد) حتى يتعرف عن قرب على شكله في حالة البدانة، وينتهي الأمر باستبدالها بأخرى بعد تحقيق إنقاص الوزن للحد المثالي.

ولا يجب أن نعتبر الحمية هي إتباع نظام غذائي قاس لتنزيل عدد من الكيلوجرامات في وقت قياسي خلال فترة وجيزة، ولكن هي نظام غذائي مبني على تغيير للعادات الغذائية الخاطئة، والبدء في تناول طعام الإفطار وكذلك وجبتي الغذاء والعشاء مع وجبات خفيفة بينها، وزيادة شرب الماء والتقليل من الأطعمة المحتوية على كميات عالية من الدهون، وزيادة الأغذية الغنية بالألياف والخضروات والفاكهة، وممارسة الرياضة وتجنب الأدوية التي تقلل من الشهية لأن لها آثار سلبية.

أخيرا أود أن أؤكد على أن تناول الطعام في حد ذاته متعة. بجانب أنه سد لاحتياجاتنا من عناصر غذائية هامة تحتاجها أجسامنا، وأن الغذاء الصحي ليس بالضرورة المرتفع الثمن، ودائما أتذكر الأفلام التي يكون فيها الشخص ذو الثروة الهائلة وغير القادر على أن يشتري بماله المتعة بالطعام، وذلك بسبب مرض ما يمنعه عن تناول الطعام.. فهذا يذكرني دائما بما يجري الآن بالأغلبية يذهبون إلى اخصائيين ويدفعوا مبالغ طائلة لكي يقوم الاخصائي بمنعه عن الطعام وامداده بوجبات خاصة لكي يُنزل وزنه، يعني في النهاية بسبب عدم القدرة على السيطرة على شهوة الطعام، أقوم بالدفع لشخص حتى يتمكن من منعي بالقوة.

يُمكن كذلك إتباع الأحاديث النبوية الشريفة، والتي توظف بإيجابية في هذا المجال ومنها "المعدة بيت الداء"، و "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لانشبع".

خير كلام ... وخير منهج وضعه الرسول صلى الله عليه وسلم .

سلامة الطعام

لتحقيق المثل القائل: "العقل السليم في الجسم السليم"، يجب أن نعلم أن سلامة الأكل والطعام تبدأ من عند شراءه، واختيار المواد الأولية بطريقة سليمة، فإذا كانت مأكولات بحرية مثلاً، يجب أن تكون محاطة بالثلج، حتى وصولها للثلاجة «البراد»، بالمنزل، وكذلك بالنسبة للطيور واللحوم، يُراعى عند شراءها أن تكون آخر شيء قبل مغادرة المتجر لتجنب فسادها.

لتحقيق الأمان والحماية داخل المطبخ، يجب مراعاة النظافة والتعقيم.

- يُراعى استخدام لوحات تقطيع بألوان مختلفة، وتخصيص كل لون لصنف طعام واحد مثل اللحوم والطيور والخضار مع الفاكهة.

- عند غسل لوحات التقطيع، يُراعى استخدام الماء الدافئ والصابون والسوائل الخاصة بالتعقيم للتخلص من البكتريا.

- يُراعى غسل الأيدي جيداً، وخاصة حول الأظافر مع ماء وصابون ومطهر (قبل وبعد وأثناء) التعامل مع الطعام.

- يُراعى أن الأجهزة الكهربائية تعمل على أكمل وجه بالمطبخ، فالثلاجة (البراد) على درجة حرارة باردة مناسبة لحفظ الطعام في الدرجة المطلوبة مع تقليل الدرجة في حالة كان الاستخدام زائد على الثلاجة (البراد)، وكذلك إذا كان به كمية أكثر من الطعام عن المعتاد.

- مراعاة عدم استخدام الأدوات الكهربائية قريباً من الماء، واتباع أفضل أساليب التنظيف بدون وصول الماء لأجزاء الموتور.

- يجب تعقيم خزانات المطبخ بالمواد الخاصة بالاستخدام في المطبخ، وكذلك غسل الثلاجة والفريزر في أوقات متقاربة مع تعقيمها للتخلص من البكتريا التي يمكن أن تعيش في الأجواء الباردة، وكذلك بالنسبة لسطح البوتاجاز والأفران يجب تنظيفها وخاصة من الفتات أو أي طعام يمكن أن يُسكب أثناء عملية الطهي.

- يُراعى عدم ارتداء ملابس ذات أكمام أطول من اليد، أو واسعة الأكمام حتى لا تعيق الحركة أو تتسبب في سكب وعاء من على النار.

- يُراعى أن تكون أرضية المطبخ جافة في جميع الأوقات وخاصة من الماء، وعند سقوط قليل من الزيت لا يجب استخدام فوطة ومسحه وتكبير المساحة، ولكن يمكن رش قليل من الملح حتى يتشرب الزيت قبل تنظيف المكان.

- ينتبه جيداً في حالة وجود الأطفال في المطبخ ويجب عدم وضع الأدوية أو السوائل التي لا ترغب في أن تكون في متناول أيديهم في الرف السفلي حتى لا يكون من السهل الوصول إليها.

- عند استخدام الأواني الزجاجية للطهي يُراعى درجة الحرارة المستخدمة واتباع التعليمات الخاصة والمكتوبة عليها.

- يجب استخدام فوط جافة وغير مبللة عند الإمساك بأي شيء ساخن حتى لا ينتج عنها بخار يتسبب في حروق وإصابات.

- يجب وضع أرقام تليفونات الطوارىء في مكان واضح وإخبار كل من بالمنزل عنها.

- وضع السكاكين في الأدراج بطريقة تُسهل العثور عليها بدون التسبب في أذى لكثرة الأشياء الأخرى بنفس الدرج.

- يجب أن تكون مسنونة وحادة في جميع الأوقات لسهولة الإستعمال، فالسكين الغير حادة يتطلب مجهود أكبر للتقطيع، وعادة ما يسبب إصابات بسبب صعوبة استخدامه.

- لا يجب تذوق الطعام إذا كان لدينا شك في أنه فاسد، ويراعى التخلص منه مباشرة.

- يُراعى دائما قراءة المكونات على العبوات عند شراء الطعام، وكذلك تاريخ الصلاحية والإنتهاء قبل استخدامه.

- في حالة استخدامنا للبوتاجاز عن طريق اسطوانات الغاز، يجب التأكد من سلامة خراطيم التوصيل، وألا تكون ملامسة لسطح ساخن أو تكون ملتوية حتى لا يتسبب ذلك في إحداث ثقب أو مشكلة، وأن تغلق في حال عدم استخدامها.

- وأخيرا أرجو أن يكون المطبخ هو تلك البقعة الهامة بالمنزل والمملكة التي يعد فيها أشهى وألذ الوصفات، فلا يكون مصدر للخطورة بسبب وجود الأدوات الحادة والنار به، ولكن مصدر لأطيب الذكريات التي عادة ما تصاحبنا ونأخذ قضمات ومذاق الأطعمة لرحلات عبر السنين.

نسب تحويل الوحدات ودرجات الحرارة

تتوفر في الأسواق معايير خاصة بالأوزان، منها "الكوب"، وتأتي في شكل مجموعة من الأكواب المتداخلة ، وتبدأ من معيار 1/4 الكوب حتى تصل إلى 1 كوب، و المعيار الآخر هو "الملعقة" ويأتي على شكل مجموعة من الملاعق المختلفة الأحجام.

وفيما يلي استعراض لتحويل بعض الوحدات لوحدات أخرى حتى يتيسر إتباع المقادير الصحيحة خصوصاً في المعجنات والحلويات.

المكاييل والمعايير

1 كوب من السائل (ماء-حليب..)	237 جرام
1 كوب زيت	218 جرام
1 كوب دقيق*	125 جرام
1 كوب سكر	200 جرام
1كوب سكر بودرة	120 جرام
1 كوب من الزبد	227 جرام
1 كوب زبادي	245 جرام

* يُراعى عدم الضغط على الدقيق أثناء المعيار

مكاييل خاصة للسائل

1 لتر سائل = 4 1/4 كوب = 1/4 جالون = 1 كيلوجرام
1 ملعقة كبيرة سائل = 3 ملعقة كبيرة
4 ملعقة كبيرة سائل = 1/4 كوب
12 ملعقة كبيرة سائل = 3/4 كوب

تُعتبر درجة حرارة الفرن من الأساسيات لنجاح المعجنات والحلويات بصفة خاصة، وباختلاف الأفران المتوفرة، فيما يلي تحويل درجات الحرارة المُدرجة بالكتاب (وهي المئوية أو الفهرنهيت)، وما يُقابلها من الوحدات الأخرى، مع التأكد من أن الترموستات (مقياس الحرارة) للفرن يعمل بكفاءة حتى يعطي القراءة الصحيحة.

حالة الفرن	فهرنهيت	مئوية	بالأرقام
هادئ	275	140	1
هادئ	300	150	2
متوسط	325	170	3
متوسط	350	180	4
متوسط	375	190	5
متوسط إلى ساخن	400	200	6
ساخن	425	220	7
ساخن	450	230	8
ساخن جداً	475	240	9
ساخن جداً	500	260	10

■ جميع المكاييل والمعايير ودرجات الحرارة مقربة.

أدوات المطبخ

أدوات تزيين الحلويات



1 - اسباتولا معدن كبيرة مائلة
2 - اسباتولا متوسطة
3 - اسباتولا صغيرة
4 - مضرب للبيض
5 - مضرب كهربائي
6 - ملعقة غرف الآيس كريم
7 - اقماع للكتابة
8 - مشط حلواني
9 - فرشاة
10 - كيس حلواني
11 - أقماع للتزيين
12 - للتقطيع الخضار حلزوني
13 - مقص
14 - (لتزيين) المرزبان والزبدة
15 - قطاعات للتزيين
16 - شوكة لتغطيس بالشكولاتة
17 - اسباتولا للدهن



أدوات مساعدة وسكاكين



1 - عصارة ليمون
2 - مصفاة
3 - مفراك (هراس)
4 - مصفاة
5 - مغرفة بفتحات
6 - مغرفة
7 - مغرفة أسباجتي
8 - ملعقة مفلطحة للهمبورجر
9 - مسن
10 - سكين لنزع العظم
11 - سكين للخبز والمعجنات
12 - سكين لجميع الاغراض
13 - سكين صيني
14 - سكين لحم
15 - سكين للفاكهة والتقشير
16 - سكين للخضار (زجزاج)
17 - سكين للتزين والنحت



أدوات مساعدة



1 - مخرطة (للملوخية والورقيات)
2 - هاون
3 - مدق للحم
4 - مدق للحم (لتفتيت الانسجة)
5 - شوكة كبيرة (للتحمير او التقطيع)
6 - قطاعات للعجائن
7 - هراسة ثوم
8 - سباتولا للكيك
9 - فتاحة علب
10 - مقياس حرارة للحوم
11 - ملقط
12 - فرشاة
13 - مقشرة
14 - نشابات (لفرد العجين)
15 - طبق خشبي و(السكين الخاص به)
16 - قوالب المعمول
17 - سكين لتقطيع العجين
18 - مضرب لخفق (البيض والسوائل)
19 - مفراك للعجين (لتقطيع الزبد)



اوزان ومكايل

1 - ميزان
2 - ميزان رقمي
3 - اكواب (مقياس للسائل)
4 - ملاعق للعيار
5 - اكواب للعيار



قوالب وصواني

1 - قالب سيلكون (شكل قلب)
2 - عازل حراري للصاج
3 - قالب سيلكون صغير
4 - ورقة سيلكون للكيك
5 - سباتولا
6 - فرشاة للدهن
7 - قوالب مجوفة
8 - قالب كيك للاطفال
9 - قوالب مافن
10 - قوالب تارت
11 - قوالب للتزيين
12 - قالب (يُفتح من الجانب)
13 - قالب للكريم كاراميل
14 - قالب للخبز
15 - قالب مافن صغير
16 - قوالب زجاجية







خلاط الطعام وأدوات الشوي



1 - عجان
2 - محضر الطعام
3 - بدال
4 - خُطاف
5 - للخفق (خاص بالشورية)
6 - للبشر والتقطيع
7 - مضرب
8 - سباتولا
9 - شواية (حديد زهر)
10 - فرشاة (للتنظيف)
11 - اسياخ للشوي
12 - ملقط كبير



الحبوب والبُقول


قمح بالقشرة
Whole wheat


بليلة (شعير)
Parley


برغل
Burgle


الحنطة
Buckwheat


أرز كامل بالقشرة
Rice


أرز بري
Wild Rice


أرز مصري
Egyptian Rice


أرز بسمتي
Basmati Rice


أرز أيطالى (اوربوريو)
Arborio


أرز بني
Brown Rice


أرز بني
Brown Rice


حبوب فول الصويا
Soyabeans


مغربية / مفتول
Pearl Couscous


سمسم
Sesame



عدس بجبة
Brown Lentils



لوبيا بعين سوداء
Black Eyed Beans



ترمس
Lupine



فاصوليا خضراء
Dried Green Beans



فاصوليا حمراء
Red Beans



عدس اصفر (أحمر)
Red Lentils



حمص أصفر
Split Peas



فول
Dried Fava Beans



فاصوليا حمراء كبيرة
Red Beans



بسلة خضراء
Dried Green Peas



ذرة صغيرة



ذرة
Dried Corn



فاصوليا سوداء
Black Beans



حمص جاف (بني)
Dried Chick Beans



حمص جاف
Dried Chick Peas

البهارات وأعشاب جافة


حبه البركة
Black Seeds


شمر
Fennel


خردل (مسترد)
Mustard


زعتر
Thyme


جوزة الطيب
Nutmeg


شطة
Red Pepper Flakes


فلفل اسود
Black Pepper


فلفل أبيض
White Pepper


لومي
Dried Lemon


كمون
Cumin


سماق
Sumac


قرفة
Cinnamon


حلبة حصى
Fenugreek


ينسون
Anis


كزبرة
Coriander

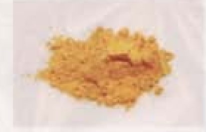

كاري
Curry


قرنفل
Cloves


حبهان (هيل)
Cardamom


مستكة
Mastic


زعفران
Saffron



كركم
Turmeric



اوريجانو
Oregano



فلفل أحمر حلو بابريكا
Paprika



فلفل حار
Hot Pepper



ورق غار
Bay Leaves



ينسون أبيض
White Anis



ينسون نجوم
Star Anis



قرنفل
Cloves



كاموميل (بابونج)
Chamomile



بردقوش
Marjoram



مرمية
Sage



زنجبيل
Ginger

مكسرات



مكدوميا
Macadamia



بندق
Hazelnuts



عين الجمل (الجوز)
Walnuts



لوز
Almond



فستق بقشر
Pistachios



فستق
Pistachios



صنوبر
Pine Nuts



أبو فروة
Chestnuts

فواكة مجففة


زبيب
Golden Raisins


زبيب داكن صغير
Dark Raisind

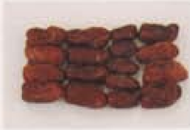

كيوي
Dried Kiwi


مشمش
Dried Apricot


أناناس
Dried Pineapple


بابايا
Dried Papaya


برقوق / قراصيا
Prune


تمر
Dried Dates


تمر بودرة
Dried Date Powder


تمر مجروش
Dried Crushed Date


تين
Dried Figs


جوز هند شرائح ومبشور
Coconut

انواع الدقيق


حنطة (قمح)
Wheat


دقيق ذرة
Corm Meal


دقيق سميد
Semolina Flour


ردة
Barn


الدخن
Millet

مترادفات

Anchovies	أنشوا	الأنشوجة
Butter milk	اللبن - الروب	اللبن الرائب (رانش)
Garam Masala		المصالا
Oregano	زعتر برى	اوريجانو
Chestnuts	كستناء - أبو فريدة - كستنة	أبو فروة
Asparagus	هليون	أسباراجوس
Herbs	اعشاب	أعشاب عطرية
Avocado		أفوكادو
Rosemary	روزمارى	أكليل الجبل
Papaya		بابايا
Paprika	فلفل أحمر حلو	بابريكا
Chamomile		بابونج
Eggplant	دنجال	باذنجان
Burgle		برغل
Scallion - Spring onion	بصل أخضر	بصل أخضر
Shallots	اضاليا	بصل حجم صغير
Sweet potato	بطاطا حلوة - جزر يماني	بطاطا
Potato	بطاطا	بطاطس
Parsley	معدونس	بقدونس
Bread crumbs	عيش - خبز جاف مطحون	بقسماط
Mussels	صدفيات	بلح البحر
Barley	شعير	بليلة
Beets	شمندر	بنجر
Hazelnuts		بندق
Spices	توابل	بهارات
Baking soda	باكينج صودا - خميرة الصودا	بكربونات الصودا
Baking powder	باكينج بودر	بيكنج بودر
Tarragon	تاراخون	تاراجون
Dates	بلح(ناضج) بلح - دجلى - دفلة نور	تمر
Tamarind	حمر - صبار	تمر هندى
Raspberry		توت أحمر
Blackberry		توت أسود
Tuna	طون	تونة
Garlic	ثوم	ثوم
Feta cheese	جبن أبيض جامد	جبن أبيض
Blue cheese		جبن الريكفورد
Parmesan Cheese	جبن بارمزان	جبن رومى
Ricotta cheese		جبن ريكوتا
Watercress	روكا	جرجير
Carrot	جزر	جزر
Phillo dough/Phyllo	كلاج - رقاق	جلاش
Shrimp	ربيان - قريدس	جمبرى
Ginger	زنجبيل	جنزبيل
Coconut	جوز هند - كوكو - كوك - نرجيل	جوز الهند
Nutmeg	جازبو	جوزة الطيب
Calamari	سبيط	حبار
Black Sesame Seeds	الحبة السوداء	حبة البركة

Cardamom	هيل - حب الهال - قناد	حبهان
Capers	كابرى - كبر	حبوب الكبير
Sunflower dried seeds		حبوب دوار الشمس
Fenugreek	حلبة حصى	حلبة حب
Alfalfa sprouts		حلبة خضراء
Milk	لبن حليب	حليب
Coconut milk		حليب جوز الهند
Condensed milk		حليب مُركز
Chick Peas	حمص (بليلة) - نخى	حمص
Mustard	مسترد	خردل
Artichoke	أرض شوكى	خرشوف
Lettuce	خس	خص
Vinegar	خل	خل
White vinegar		خل أبيض
Red vinegar		خل أحمر
Balsamic vinegar		خل بلسمي
Active yeast	خميرة فورية	خميرة جافة
Peach	دراق	خوخ
Cucumber		خيار
Dates Syrup		دبس التمر
Pomegranates syrup		دبس الرمان
Tamarind		دبس تمر هندى
Flour	طحين	دقيق
Corn meal		دقيق جنين الذرة
Semolina flour		دقيق سميد
Wheat flour	دقيق أسمر	دقيق قمح
Corn	ذرة حبش - ذرة شامى - شامية حبشية	ذرة صفراء
Mache	رجلة	رجلة
Bran	نخالة	ردة
Pomegranates	رمان	رمان
Herring	سمك مدخن	رنجة
Basil	ريحان (حبق)	ريحان
Yogurt	لبن زبادى	زبادى
Butter	زبدة	زبد
Peanut butter		زبدة الفول السودانى
Raisins	كشمش	زبيب
Thyme	صعتر	زعتر
Saffron	العقدة الصفراء - هرد - السعفران	زعفران
Ginger	سكنجبير - جنزبيل	زنجبيل
Olive oil	زيت زيتون	زيت زيتون
Sesame oil		زيت سمسم
Vegetable oil	زيت خضار	زيت نباتى
Spinach	سبانخ	سبانخ
Sausage	نقانق	سجق
Sardine		سردين
Brown sugar	مولاس	سكر بنى
Swiss chard		سلق

Sumac		سماق
Quail		سمان
Sesame	جلجلان	سمسم
Fish	حوت	سمك
Salmon		سمك سالمون
Red Mullet	بربون	سمك سلطان ابراهيم
Grouper		سمك هامور
Clarified butter-Ghee	مسلى	سمن
Chicory	هندباء - سريس	شاكوريا
Dill	شنبت	شبت
Rose water	شربات ورد	شراب الورد
Sugar syrup	قطر - شيرة	شربات
Hot Pepper	فلفل حريف	شطة
Angel hair pasta	مكرونة رفيعة	شعرية
Melon	شهد	شمام
Fennel	شمار- بسباس- شومر -مثيبة	شمر
Oat	هرطمان	شوفان
Sauce		صلصة
Pine nuts		صنوبر
Tahini Paste	راشي - عصارة حبوب السمسم	طحينة
Tomato	بندورة	طماطم
Sun dried tomato		طماطم مجففة
	تمر ناضج وطرى بدون بذر	عجوة
Marzipan	مارزبان	عجين المرزبان
Red Lentil	عدس أحمر	عدس أصفر
Brown Lentil	عدس بنى	عدس بجبة
Molasses	دبس	عسل أسود
Honey	عسل	عسل نحل / أبيض
Mushrooms	فطر - مشروم	عش غراب
Walnuts	جوز - كركاع	عين جمل
Navy beans	فاصوليا جافة	فاصوليا بيضاء
String beans - Green beanes	لوبيا	فاصوليا خضراء
Vanilla	فانيلا	فانيليا
Radish	فجل	فجل
Horseradish		فجل أبيض
Strawberry	فريز	فراولة
Pistachios	فسدق - فستق حلبى	فستق
Pie		فطيرة
Tart	تارت	فطيرة حلوى
White pepper	بهار أبيض	فلفل أبيض
Red pepper	فلفل حار	فلفل أحمر
Green pepper	فليفلة	فلفل أخضر
Black pepper	فلفل أكحل	فلفل أسود
Dried fava beans		فول
Peanuts	سوداني	فول سوداني
Prune	برقوق جاف	قراصيا
Pumpkin	يقطين - قرع عسل	قرع

Cinnamon	دارسين - دارجين	قرفة
Cauliflower	زهرة	قرنبيط
Cloves	مسمار - كبش	قرنفل
Wheat	حنطة - حبوب حنطة	قمح
Cracked wheat	جريش	قمح مجروش
Clams	صدف البحر	قواقع (أصداف)
Crabs	سلطعون	كابوريا
Leeks	كرات - بصل أخضر	كراث
Celery	كرفس	كرفس
Turmeric	خرقوم - زعفران هندى	كركم
Cabbage	ملفوف	كرنب
Cherry	كرز	كريز
Cream	كريما -قشدة- قشطة	كريمة لبانى
Dried Coriander	كزبرة يابسة -كزبر - جلجلان - تابل- يليلان - كسبر	كزبرة جافة
Cilantro-Coriander	كزبرة خضراء	كزبرة خضراء
Custard		كسترد
Couscous	كسكس	كسكسى
Pears	أجاص - انجاص	كمثرى
Cumin	كمون الاخضر - كمون الحوت زبرة - سنوت	كمون
Kataifi	قطايف	كنافة
Zucchini	كوسى - كوسا	كوسة
Squash	كوسى صفراء	كوسة صفراء
Cake	جاتوه	كيك
Kiwi		كيوى
Turnips	شلغم	لفت
Black-eyed beans	لوبيا صغيرة	لوبيا بعين سوداء
Almonds	لوز بجلى	لوز
Dried lemon	ليم - ليمون ناشف - ليمون اسود - نومى بصرة	لومى
Lemon	ليمون حامض	ليمون
Bolssom water	مزهر	ماء الزهر
Rose water	ماورد	ماء الورد
Sage	مريمية - قصعين - قويصة - سالمية	مرمية
Mastic	مسكة -مستكى	مستكة
Tomato paste	معجون دبس بندورة	معجون طماطم
Pearl couscous	مفتول	مغربية
Pasta	معكرونة	مكرونة
Citric acid	حمض الليمون	ملح الليمون
Corn starch	نشاء	نشا
Mints	نعنع	نعناع
Grape leaves	ورق عريش	ورق عنب
Bay leaves	ورق لاورا -الرند	ورق غار
Anis	يانسون - أنيسون - انسون -	ينسون
	باديان - بسباس - حب حلاوة	

فهرس العناصر

فهرس المحتويات

بداية

جانبي

رئيسي

معجنات

فاكهة

- جميع الوصفات تم تنفيذها عملياً، مع الأخذ بعين الاعتبار أن تكون المعايير المُستخدمة هي "الكوب" و"الملعقة" تيسيراً على القارئ، كما قمنا بتزويد الكتاب من خلال مؤشر الصفحات بجدول تغيير الوحدات والذي يُرافق القارئ أثناء تصفحه لوصفات الكتاب.
- تم تزويد الوصفات داخل هذا الكتاب بتصنيفات خاصة بها لإتاحة الفرصة للقارئ لاختيار ما يبحث عنه بطريقة سهلة وملائمة، ومن هذه التصنيفات مثلاً "قليل السعرات"، "غني بالألياف"، "نباتي"، "سهل وسريع"... الخ.
- ضمن الملاحق كذلك الموجودة في هذا الكتاب "فهرس المترادفات"، الذي يعرض أسماء المواد المُستخدمة طبقاً للهجات العربية المختلفة.
- يُوضح "فهرس العناصر" داخل الكتاب كيفية استخدام أي عنصر غذائي متوفر بالثلاجة (البراد) يُمكن منه تقديم أشهى وأطيب الأطباق.
- يحتوي الكتاب على فهرس مُصور للعديد من المواد التي يكثُر استخدامها في عملية الطهي، منها التوابل والأعشاب والحبوب والمكسرات...الخ، وذلك باللغتين العربية والانجليزية، كما يُوجد أيضاً فهرس مُصور للأدوات المُستخدمة في المطبخ.
- تم اختيار الوصفات بعناية لتُلبي جميع رغبات المشاهدين والقراء.

